ＪＴ叔叔課堂文字謄稿本．2013年醫道課前言

Mental Mechanism of Compensation

修道病

厥陰病心理學及道家的對治之法

前言

這本書的內容，是摘自我二○一三年新開課的頭幾堂，原本講這些話的目的，是想「勸退」一些同學。因為即使是學全整本《傷寒雜病論》的醫術，面對某一類的心理結構，經方、時方開遍了，仍是無計可施。心想這樣子的人，又時而遇得到；總覺得，不要讓同學有「醫學萬能」的妄想纔好。

所以，就在上課的一開始，臨時抽換課程內容，岔題了三個星期，說了一些這類很難搞狀況的大概。

之所以會做這本文字稿，主要是由於這次上課有兩堂課，因為時間壓力，硬是把原本可以講到四堂課的內容，刪刪減減，塞入兩堂課之中。事後覺得「殘念」頗多，又覺得講得不夠清楚，恐怕教學效果打了折扣。於是就在課堂文字稿中，把原本預計要講而刪節掉的內容，東一點西一點地補回去。希望能以此「賠償」給同學一份比上課時講得仔細一點的稿子，作為補充講義。

這份上課謄稿，鑾多岔題、贅字、廢話，使得要說的主軸頗不明晰。如果真要做一本書的話，本是要全數刪除的。但這一次，原以為只是做電子書，不印在紙上，多些字數，也不致增加成本或售價。於是，就大多保留了。結果，稿子趨近定案時，才臨時變更計畫決定印成紙本──這也是因為有人說：「你之前的《調陰陽》、《五臟與情志》，都是『宅』味很重的書，業界之外的一般人大概是不會想看的；但你這次的書稿，比從前清爽很多，居然沒什麼宅味了，可能一般人也會看得下去哦。」──而再回頭想刪，才發現前後內容多有牽扯，似是掰也掰不開了。故而這些冗言贅語，尚乞讀者海涵。

而這本書的主題，只有一件事，就是「代償反應」。我覺得這是我們不得不面對的一個大問題；因為，人只要是活在代償反應之中，無論他把自己的身心狀態搞到多麼惡劣，他都會認為「我沒有這個意思」、「你絕對是冤枉我了」，而無論如何都無法意識到「自己在不良事件中扮演的角色、以及責任」，於是也就變成完全無能於改善現

狀了。

而最要命的是，如果代償反應還沒有處理掉，一個人就想要追求心靈方面的修練，那就必定會入魔道了。

然而，我自己對這本書的功能，到底是期待不大的。

我一向習慣在課堂上跟同學慢慢耗著；像這本書提到的內容，如果是在我的《莊子》課堂，那是講之又講，花了很多的小時數，還覺得教學效果並沒有很好。所以這本薄薄的小書，就只是點題式地帶到一下，如何能夠期待它能幫到讀者呢？總是掛一漏萬，諸多不足。

頂多只能期待這本書，於人，或可起到一瞇瞇「提醒」的效果，也就不錯了。

至於一個人如何能學會面對自己，這條路，還是很漫長的。於我而言亦然。

所以，這本書的使用方式，我個人的建議是：就當閒書翻翻就扔著，三五個月以後，再回頭翻翻，一小點一小點地去觀察這本書所提到的事情，在生活中有沒有什麼可以驗證之處？

千萬別急著要「做什麼、修什麼、改什麼」。我完全沒有期待任何人要一下子就大徹大悟、更加不是要你「照我說的去做」──我最討厭最討厭的事情，就是對人說「你應該怎麼做」了──觀照自己的工夫，說來也只是從生活中的小小事「多留心」練起而已。「心向內」三個字的重要性，遠勝過一本《莊子》加三百本心靈成長書籍。

先能「意識到」，是最要緊的；其他的，都不急。

是為序。

2013年6月3日

醫學莫營勢
賤人多矯情

【2013/03/12．第二堂】

接下來，想要跟大家談談──還不是與醫術有什麼正相關的事情哦──反正今天大家就死心了吧，沒什麼醫術好講。

首先我想跟各位同學分享一些事情：我一直覺得，我們學中醫的人啊──不要說學「中」醫，說不定學醫的人都有類似的問題也說不定哦？──很容易在人格層面的某一個向度，扭曲得非常嚴重。最後的結果，是害到你自己的身體、甚至心靈，都壞到不行。

也就是，你自以為啊，學了醫術，可以保健、強身、幫助家人、救助全人類；結果咧，搞了半天，自己先第一個毀掉。所以，這樣的一個學醫者常常面臨的風險，還是要跟同學分享一下。

我剛剛也講過，我如果要讓這個班能夠快速地縮小......

──其實快速地縮小，比較不跟同學造成情緒面的傷痛。因為哦，我的班級是不管怎麼樣用力留住學生，到最後學生都是從原來的一百多人，變成剩下只三五十人啊。與其用一年的時間才慢慢發現：「原來，這些都不是我要的......」何不第一瞬間就分手比較爽快？可是，要能做到這件事，很要緊的，是我本人必須「夠誠實」；如果我能夠──我昨天在《莊子》班跟同學抱怨的──我說：如果我能夠在第一堂課，就要求自己用我平常上《莊子》課的那種真感情來教書的話，說不定有些同學，在第一第二堂課發現：「這個教書的人，跟我真的波長不合。」就可以放棄我了。

在你付錢以前就放棄，我心裡頭比較沒疙瘩。不然的話，付了一段時間學費了，纔覺得「愈學，好像愈覺得不太舒服耶......聽他講話，總是覺得......嗯......怪怪的？」這樣子的心情慢慢累積，終於黯然離

去。我就覺得，不要如此。

因為，中醫這個東西，決不是天下只有我能教，《傷寒論》放在那邊一千八百年，網路隨便下載就有，對不對？而且，我自己教書也一直覺得：我帶各位同學讀這本書，其實同學你也會發現得到，可能我帶你讀了幾個湯劑了之後，你發現：「這本書，它有種大概的寫作規律，其他的篇章我自己看，咦？有一種觸類旁通的感覺，我好像……可以了耶！」就退班走了。這挺好的。基本上我的目標也是如此。所以不用多留哦，不用多留。

我是以「推學生趕快離巢」當作我教書的成就感的。因為，如果我只在那邊感覺「這個那個學生又不要我了……」不是好傷心嗎？「啊，他成長到可以離巢了。」這樣想，我心中比較舒坦嘛——好歹自我安慰一下。

我說，我這個班啊，如果能夠上到最後的話，是為了「懶人」而存在的。也就是您懶得讀書，要我把這些書先幫您讀了，消化好、整理成講義了，再報告給您聽哦。要我陪各位老爺、夫人讀書，這，我很會；我就是當一個小書僮的分位而已啦，好不好？

至於《傷寒論》，我們地球上，各大名醫很多很多，人人都會，要學也不用靠我，有我沒我大家一樣都可以學。網路上可以看到的課程就已經夠多了，大陸很好的教授上課的稿子、錄影，這些東西是有免費的管道，在網路上亂抓一通就可以取得的。所以基本上，差不多差不多就可以拋棄我了噢。

我剛剛說，我今天一直在要求自己要做到「誠實」——要那麼用力自我要求你就知道我平常多不誠實哦——在學中醫之前，我想先說一說，在中醫的世界裡面混著混著這麼些年，看到的一些現象……

其實當年一開始，我可能還有些困惑；但是，日子久了，心裡頭也就漸漸明瞭了。我記得我在「慢慢教」的那個班，教到某一個時間帶的時候哦，我變得時不時會跟同學說一句話：

「你學中醫的動機啊，恐怕是為了名利權勢來的吧？」

一般來講，每個人可能「自己以為」的動機是：「我學中醫是要健身、要健康，是要幫助家人。」對不對？怎麼會想到「名利權勢」這四個字去呢？是不是這個教書的人，個性有點太過於偏激、扭曲了啊？

我看到學中醫的人，常常有一種怪現象，就是：

這個人呢，平平一個家庭主婦，平常她講什麼話，老公也不聽、小孩也不聽，她在家裡面是沒有什麼權威的。可是呢，她學了中醫之後，不得了啦，她忽然覺得自己很有權威啦：「喂，你怎麼十一點了還不睡覺？這是膽經的時間耶！去睡！」「誒誒誒！妳怎麼在吃生冷的？妳已經體質很寒了、月經會痛耶，妳這死女兒還在那邊給我吃冰？」變成順理成章地對誰她都可以狠狠罵下去了，開始有很多奇怪的、來自「中醫權威角色」的「養生宣言」，會在家裡面亂發佈、轟炸人了。

我就想：怎麼學了中醫之後啊，這個人，在家裡，**權威大增**？

所以，如果要說我這個課啊，有什麼對同學的期許呢：這上聯「**醫學莫嘗勢**」——你不要拿中醫，來**助長你的權威角色**啊。

也不只是中醫啦，現在的人，學了一些心理成長、心靈修養方面的東西，很容易第一個犯下的罪，就是想拿這些東西，把他身邊的朋友、親人**踩低成信徒**；而他，要當教主！

你如果要讓自己的個性變偏激、惡化自己的「教主病」的話，學中醫，真是條捷徑！你會愈來愈討人厭的。

而這件事情，又剛好是我們醫學界的超不良風氣，不分中西醫。

中醫經方開下去，我們不是傳說中的「一劑知，二劑已」嗎？療效如

神。所以，崇拜中醫的人哦，可能會覺得中醫是一種很奇蹟的魔法。

可是，如果你問我啊，我就說：中醫有什麼奇蹟的？一個方啊，用了一千八百年，它的臨床經驗我們都掌握純熟了，那當然該有的效果，就會有嘛。條件變因符合，就可以重覆檢證的「科學」操作而已，這有什麼奇蹟的？是「理所當然」；你沒治好，才叫奇蹟咧。在中醫的世界，我很少看到奇蹟，都覺得是理所當然的事情。

可是呢，因為我自己是西醫院長大的小孩——我從小是住在國防醫學院的眷村，我回家就常常穿過三軍總醫院（汀州路啊，那個時候）回到家。從小就在西醫院混大的我，反而覺得，在西醫的世界，才是常常都會看到**偉大的奇蹟**。

我家裡面，我爸爸是西醫。而做西醫的，常常會知道一件事：「我們今天人類的科技文明，並沒有發展到可以醫好你這個病，你得的這個癌，我們也只知道平均統計起來，存活率只有百分之八點五之類的，對不對？我們也知道應該是醫不好的啦。」像你這個感冒，西醫的話，怎麼會醫嘛？開一點緩解症狀的藥，讓你回家睡去吧，是不是？喝開水、睡覺……這樣子。

我們明明認為，以我們目前擁有的科技力，是醫不好你的；可是，這位病人，居然，好了？這個奇蹟真的不得了啊。

因為，醫生在外面會對病人講說「你要接受治療啊，不然會怎樣怎樣……」來恐嚇你、威脅你，可是我們自己家做醫生的，我們怎麼能恐嚇威脅什麼呢，對不對？基本上就直接絕望了、不掙扎了。我從小的家教是什麼？我感冒發燒，我爸拿顆什麼退燒藥給我，他說：「兒子啊，這個藥，你可以吃進肚子，也可以丟到床底下，效果一樣——都．不．會．好。」

而，我的那個繼母啊，甚論文還是怎麼樣，剛好喉嚨痛、扁桃腺發炎（我們中醫講是感染少陰病），她就急著衝去藥房買什麼什麼抗生素，來退這個發炎。她衝出去，我爸就跟我講說：「這個瘋女人、笨女人，不要命了，吃死她！」他就根本不覺得這東西有效。其實以我們中醫來講，少陰病的喉嚨痛，那個消炎的、抗生的藥，都沒有什麼

●●● 中国联通 3G 11:34 9%

大用的；我爸爸做西醫的，也曉得啊。

所以我都覺得，西醫，能夠讓很多人康復起來，這是奇蹟。「奇蹟」的原理是什麼呢？我們就來開「奇蹟課程」吧：

奇蹟的原理呢，倒是有一路「方便法門」：

就是，你可以「姑且」有一個信仰的偶像存在。

我這樣說是因為，如果以我們宗教界的統計來說，是這樣子：

比如說基督教系的，有天主教、有基督教，對不對？基督教因為比較嚴守耶穌基督的教義，所以是不要你崇拜偶像的啦（當然教堂裡面掛著個十字架，吊著個耶穌乾，我想那也算吧？），相對來講呢，在天主教的世界，這個部分比較鬆懈：他們可以拜到聖母瑪利亞之類的相關人士去，就多一點東西可以拜，就好像我們臺灣民間寺廟裡面有多一點的神可以拜。

Note

結果呢，奇怪的就是：同樣是基督教系，天主教世界的奇蹟發生率，遠勝過基督教。

也就是說，耶穌基督當年叫人不要拜偶像、不必在教堂祈禱，如果以一個心理學的角度去看待這件事，我想他原始的意涵，可能是要告訴我們人類：真正的上帝、真正的力量，是在自己內心深處的，所以我們不應該外求，要向內去挖掘自己內在的力量以及智慧。我覺得這是一個合情合理的教導。

可是我們人類活在這個世界上哦，還是很容易「心向外」的，當我們心向外的時候，對我們的意識、精神結構來講，把權力跟威能，投注在你信任的某個外在的東西上，反而比「相信自己內在有力量」要容易做到。因為我們人在基礎信念方面，是很容易否定自己的。

所以呢，西醫的世界，為了病人的療癒能夠順暢，醫生也會歡迎病人把他當作上帝的：你把你的信賴全部寄託在我身上，讓我變成你的權威角色，再由我來告訴你：「加油，你會好起來的。」就會一時性地

強化你的正面信念，而發生奇蹟好起來。這叫「能量（權威）外部化投射」：先把偶像建立起來，之後，再讓能量回到你自己身上。

可是將能量作外部化投射、再回到自己身上的這種作為，基本上是因為我們人類已經失去對自己內在力量的相信了，所以才採取的一個……你要說是「方便法門」、或說是「偏門」都可以。

但是，現在就已經是處在這樣的一個世道之下了。身為醫者，理所當然地，就扮演起群眾心目中的權威角色、偶像。——其實在國外，醫生也常被告上法庭，說不上很權威——但我們臺灣的社會習慣，就是特別會讓醫生扮演權威角色。

這樣一種社會風氣形成了之後，似乎是每個人心中都有共通的業障、我執：你一旦開始學醫，就**認為人家應該多尊重你一點**，因為這個時候，療癒者自認為是權威角色，變成是理所當然的事；今天的世道，會理所當然地去尊重一個療癒者。

然而，這樣的一種世道，其實我並不認為是正常的。因為，醫術這個東西，其實就像修水電一樣。如果你家裡面水管阻塞了，叫我去幫你通一通，我有能力通，就幫你通一通，總比你自己把你家廚房通成噴水池要好。

但也不過就是如此而已。至於說疾病的源頭，常常是那個人自己的生活習慣或心理因素造成的，若要醫生能夠真的教化一個病人到不再產生心理上的病根，其實也是頗難。

——當然這裡又岔出一個話題：吃什麼可以比較健康、怎樣可以比較養生的問題了：

但是這個問題，又是一個……非常**不可以講**的問題，因為啊，什麼人吃什麼東西會比較健康，是「不一定」的，很難說。

對於這個課程的未來，我幻想的畫面，就會想到：我可能在介紹一味

●●● 中国联通 3G 11:34 9%

藥的時候——因為我這個人講話，有的時候像第四臺賣鍋子的，什麼都講得「傑克，這真是太神啦」一樣，我很喜歡推銷東西嘛——講著講著我就說「五味子很補肝補腎」，那你就「好好好，我回家以後要買點五味子泡酒喝」；然後我說「枸杞子對人很好」，你就「枸杞子我也要買啊」；然後我說「黃耆可以怎樣增進腸道免疫力」，你就「好，腸道免疫革命要吃黃耆」，吃一大堆……到最後你會聽到我說：「其實吃你吃了最爽的東西，讓副交感神經提振，最補。」結果你就會發現：「之前都被騙啦！」

因為，怎麼樣讓自己過得充滿幸福感，覺得自己的人生有意思、又有意義，才是讓身體健康最重要的事情。如果你不能得到這種真心的價值完成（value fulfillment）的話，再怎麼搞你吃的東西，也沒用的。

其實，養生狂人和不養生的人，根本就是同一國的。像我有一個好朋友何律師，她常常忙到身體快撐不住，可以說是「不養生」的代表選手了。有一次我跟她說：「妳之所以能夠這麼不養生，也是因為妳擁有『自由』啊；像我，人生就是沒自由：餓了，就得吃；睏了，就得睡；工作不爽了，就非得辭職不可……我……一點自由都沒有的！我好羨慕妳所擁有的自由啊。」她聽了，拿手機丟我——我要說的是，全不養生，是對身體霸道了；但，狂養生，也同樣是霸道了：

像現在有很多養生狂人，每天早上起來強迫自己要跑步、每天要游泳游多少公尺……我遇到這種朋友啊，都忍不住想問：「你難道沒有經驗到一件事情嗎？你身體告訴你，它累了、想休息，你還逼著它去跑步；你的身體說它餓了，你還說這樣不健康、不許吃；你的身體說想多睡一下，你又說什麼早起身體好、不給它睡！每天都在拗、在虐、在霸凌(bullying)你的身體，然後說……這樣**很養生**？」在我看來，這樣子完全背轉身不看身體的養生，和「不養生」有什麼不同？

人要身體好，你得聽聽身體它怎麼說啊！不是像什麼霸道父母一樣，不管孩子的興趣在哪裡，非要逼他當醫生、當律師。如果小孩被逼急了會耍叛逆，身體怎麼不會？所以我就覺得，養生狂魔的這種行徑

哦，也是很可議啦；很多都是嚴重地忽視、藐視自己身體的自癒能力，又硬是霸道地切除自己和身體本能需求的連結，和身體斷線。總之，就不是在**和身體作朋友**，朋友哪能這麼當的？

養生魔對身體霸道是一面，對食物霸道又是另一面；像現在的婆婆媽媽們，一桌菜端上來，就一道一道地**下咒**：「吃這個會肥死！這個膽固醇太多心血管必塞！這個太鹹會高血壓！這個太鮮有嘌呤會發痛風！這個……」降頭師的徒兒若有這麼勤勉，兩年內就出師了啦！真是欲加之罪，何患無辭。為你捐出生命的食物，卻被你羞辱成這樣，真是不毒死你都不好意思了。

尤其現在那些養生狂自以為是的營養學觀點，又多半是亂七八糟的，我不是要說營養學觀點那裡「錯」，只是……比如說前些年，不是說什麼吃米要吃糙米、五穀米比較健康；到最近又有人吃出問題。然後又有新的論點，說什麼「吃麵粉千萬不要吃麥麩麵包，要吃白麵包」什麼的。就這樣子轉來轉去、扭來扭去，反正每個人都隔了五年十年，就又發覺「我之前上當了」。之前怕吃豬油，說什麼血管會阻塞、膽固醇太高，現在又有新的研究報告說：「膽固醇高的人不得癌病。」

所以你到底要相信什麼？快要沒有真理了。

而且，最重要的是，如果以一個純中醫的角度來看──以後教了五運六氣，大家可能會更清楚──因為每一個人的基本體質不一樣：有人偏濕有人偏燥，有人偏冷有人偏熱，所以難有共通的真理。我們必須為自己量身打造屬於自己的食物才行呀。

地球上有很多極端健康的體育健將，都是**超級偏食家**，完全不照一般人的營養常識在養生的。比如說日本大家公認那個下盤最穩的鈴木一朗選手，那個人是根本不吃菜的；年輕時就一直吃肉，之後迷上吃蕎麥麵跟烏龍麵，再迷上咖哩飯，最近又迷上啃麵包，幾乎都是以碳水化合物在維生的。可是他身體很好啊，大家一看他蹲下去就：「嗶哦～！這個馬步，太帥！」是不是？

又或者是日本有一個2008年奧運得了銀牌的體操選手──體操選手體能一定要很好啦──那位內村選手的口頭禪是什麼？「凡是**綠色的東西我都不吃**！」然後，沒事就幹嘛？啃巧克力。你們如果是養生狂的話，看那個得銀牌的體操選手怎麼吃飯，是不是都會覺得他早就該死掉了？

養生養生，例外那麼多，你還好意思養生嗎？而且呢，往往你自以為很養生，把身體吃壞的，又比吃好的多。

比如說，之前我們臺灣好像很流行什麼蔬果養生之類的，要吃很多蔬菜水果的生汁來排毒。結果這個排毒，排成什麼樣的狀況呢？如果以一個個案來說的話，我的小黃助教有一次跟我講，他網路上認識一個朋友，一個部落格主講他如何養生之類的，說什麼：「飲青菜水果汁排毒真好，從前感冒呢，都要全身痠痛發燒一場；現在感冒，只會喉嚨痛！我果然變健康了。」這……這、這以傷寒六經傳變而言，這有變健康嗎？這是從太陽陷到少陰耶！

還有，過去我們臺灣流行要少吃鹽對不對？因為鈉離子會對腎臟造成負擔。可是，其實，鈉離子會造成負擔，是因為沒有一些鉀離子來幫忙的關係，才會有負擔。鈉鉀平衡的話，其實是沒有太多的負擔的。所以，如果你的鹽是吃天然的海鹽、岩鹽的話，基本上還蠻平衡的，所以吃鹹一點也沒關係。要不你去成都吃一頓飯看看？那個鹹度是臺灣一頓飯的三倍鹹，炒菜上面浮一層油這麼厚，那你看成都人比臺灣人死得快嗎？沒有嘛。反而臺灣人的洗腎率是全球第一高耶。

Note

現在臺灣人啊，腎衰竭的人，已經過半數、趨近八成是鉀離子中毒的腎衰竭了：鹽吃得太少，青菜水果得吃太多；因為鈉、鉀離子剛好平衡，腎臟沒負擔，但你鈉離子壓得這麼低，鉀離子吃得這麼多，腎臟還是會有負擔，而且那個催化腎臟衰竭的速度，比你吃很多鹽還要快；因為飯菜太鹹了你會被「耗（ㄏㄠ）」得也吃不下去，青菜水果倒是很能狂吃猛吃，無上限的。──當然精製鹽的話，是只有鈉離子沒有鉀離子，那是有負擔的；但是你如果用的是粗鹽：海鹽、岩鹽的話，無所謂吧。──所以，大家養生來養生去，有時候都把自己推到火坑去。

再說回膽固醇的問題，臺灣多少人因為膽固醇攝取不足，造成癌病。因為膽固醇夠多的人非常不容易得癌病；而膽固醇很稀薄的人，癌細胞很活躍。「就算」膽固醇真的對心血管不好（其實說來也沒那麼不好，吃很多肥豬肉的老人家，長壽的，遠多過吃素的），我也想啊：心臟病哦，不是梗一下就死？那麼輕鬆，對不對？你為什麼非要搞到癌病去受凌遲處死？是不是好像愈補愈大坑啊？像現在西方國家的人，也曉得降膽固醇的藥物吃久了很容易得癌的。

還有什麼「多吃纖維對身體好」，這件事也很奇怪啊，因為我們這邊哦，從前有一段時間，我自己心裡頭也是有疙瘩：「好像這年頭的菜哦，農藥很多？」就想說「不然少吃點吧？」就少吃菜了。而我這一講呢，助教就也不太吃菜了，那時候陳助教就說：「人家說纖維通大便，我一年沒吃一口菜，我大便也是通的耶。」還有我們助教之中有個超級偏食狂，小方助教──我們班上的吉祥物哦，今天沒來──小方助教他也是完全不沾蔬菜的，而且他不是這一年哦，他是「長年」哦，那你說他有便秘嗎？有肥胖嗎？結果，都沒有。

但是如果他吃的飯，你要拿營養學去檢證的話，這個人恐怕早就該死了吧。

那你說吃了很多碳水化合物一定會胖嗎？我想也是不一定，因為你看大陸那邊吃飯，很多人都端著那麼一大碗飯在吃，吃了之後也是瘦瘦的啊。

「科學」這個東西是這樣：一個理論，有「一個」例外，就要叫**偽科學**；更何況是有「很多」例外！

所以，這營養學的觀點，常常都是偽科學啊。

至於說纖維吃多好不好？這要看一個人的腸胃吸收力好不好啊。因為纖維多的話，就把營養也絞在裡面，維生素、礦物質，你腸胃吸不到，所以纖維多，代表你吃東西，要吸收到營養，比較**費力**耶、你消化起來比較累耶。以中醫的論點來說，粗食補「衛氣」（活化免疫

力，沒吃飽的白血球比較會主動吞食病原體），精食補「營氣」（提供滋養）──講狹隘一點就是，同是血液中的成分，紅血球和血小板是「滋補」它會變強，白血球是「餓」它會變強──如果已經是氣虛血虛的一個人了，還要多吃粗食，就忒也殘忍。

像我啊，你也可以說我這個人有點神經兮兮、想太多吧。我看到餐桌上有什麼「蒟蒻（こんにゃく）」類的所謂「高纖健康食品」的時候，心中都會隱隱有一種小悲情，彷彿我的腸胃在啜泣：「你要我吃這個東西，消化它把我累得要死，結果卻什麼營養也吸收不到！你他媽的耍我啊？蛤？」有一種「我在玩弄腸胃的感情」的感覺耶……你若不需要那麼多營養，就別吃、節省糧食不就得了？為什麼要耍成這個樣子？

但你說我就是一個一定不吃粗食的人嗎？也不是。我麵包還是買麥麩的。因為我小時候，最喜歡吃的東西，是很疼愛我的外婆，做給我吃的醬油炸蛋夾麥麩麵包。全麥麵包對我而言，是美好的童年回憶，是一種幸福感，所以管它纖維對消化好還是不好，我要吃讓我心情好的食物！這是「気持（きもち）」的問題啊。

所以，多吃纖維不見得是一定好，但我也不是說「一定是不好」，總之就不是絕對的，看體質，差不多差不多就可以。甚至我還是回到一句話，吃你愛吃的東西最好。因為，吃飯**有爽到**，那個「幸福感」對自律神經好、對免疫力好。一個人如果是彷彿背負著很多罪惡感、很用力地養生，我想也是養不出個所以然來的。

──當然，這個地方是我又岔題了啦。

我剛才要講的是，學醫的人常常會落入這副上下聯寫的問題：

其一，就是他藉著學醫，去讓**自我感覺良好**。

這件事情最病態的狀況呢，是覺得：「我學了醫，我就是一個比較好、比較善的人。」──因為學醫好像關係到幫人治病對不對？幫人

治病就好像在救人嘛。會救人，就會讓人覺得自己好像是一個比較好、比較善、比較偉大的人。

「因為會醫術，就覺得自己是一個比較好的人」這件事情，我從來都是很不認同的！為什麼呢？因為，「醫術」它只是一門**技術**。比如說心血管堵起來了，什麼東西可以通啊？吃「火藥」可以通：木炭粉、硫磺跟硝石，這三樣東西磨在一起——呃，不要一起磨哦，會爆炸啊，分開磨再倒一起——就是可以吃的人體通樂。每天吃半公克、一公克，冠狀動脈通得很快。可是呢，你知道怎麼通，這只是像家庭主婦知道水管不通要倒通樂下去，對不對？這個是技術層面的能幹，不是等於你「道德層面」有什麼「偉大」吧？就像是我會開車，會讓我變成道德上比較偉大的人嗎？不會吧。或者反過來講，如果我不是中醫、我不會中醫，我就是一個比較惡質的人嗎？就像我這個人哦，天生就是對開車特別沒fu，我不管怎麼學開車，都忘光。我愈學開車愈是晚上做惡夢，夢到我不會開車而出事。有一次哦，我找一個鄰居教我練開車，開了半年，覺得會了，再過了一段時間我上了車，油門跟煞車都分不出來。那好，我是開車白痴，那請問我要因為我在開車這件事情上很白痴，就認為我是一個比較邪惡的人嗎？不必吧。

中醫也是一門技術，可能有的人他就是腦筋比較適合學，所以他可以學得很好；也可能有些人他腦筋就不是那麼適合，那就學得不好。這都沒有關係，它只是一門技術而已。愛自己來也好，花錢僱人做也好，都好。

我不希望，我們利用這門技術來**哄抬自己的存在價值**，因為這樣一方面直接會傷到自己：讓自己驕傲。而更不好的一點是……我怕的是哦，我們人之所以會「渴望覺得自己是一個比較好的人」，其實是因為**自我感覺不良好**！我這樣說你懂吧？比如說，一個像我這麼高，180公分左右的人啊（不敢說足180哦，180公分『左右』）其實不會特別想要長高。會每晚向星星許願想要長高的，是誰啊？矮冬瓜嘛，對不對？所以，會「想要」自我感覺良好的人，其實他在基本信念上，往往是自我感覺「不良好」的人。會「想要」當一個教主的人，通常都是長年被自己的自卑情結折磨的人啊。

也就是說，這樣的人哦……不要說別人，因為我就曾經是這樣的人。我曾經就是因為陷入這樣的一個心理困境，造成我學中醫愈學身體愈壞；因為我自我感覺不良好，所以，我以為我學了醫術、推廣中醫、濟世救人，然後我的自我感覺就會良好了。結果我發現這完全是一條錯誤的取徑，它把我身心都搞壞掉了。

這個東西哦，其實我《莊子》課的學生已經不用我再講，因為我已經講到他們耳朵都長繭了。但是，我在《莊子》課就講：「如果你沒有這類問題的話，真的算是我在囉嗦；可是如果你有這個問題的話，我講一百遍都不算多！」

這個東西，我稱之為「**負面信念引起的代償反應（compensation）**」。這個問題我先擱著，下堂課再回來講。

我要先把我們這個課堂的要求、這句下聯講一講：這個「**醫學莫營勢**」啊，下聯是「**賤人多矯情**」。這句話是誰講的啊？《甄嬛傳》裡面華妃的名言，講得很好！拿來當作人生格言。

我們學中醫，跟「賤人，就是矯情」有什麼關係啊？

像我自己啊，或者我們班上的常備助教「Kelvin助教」啊——同學想看病，可以找Kelvin助教聊聊，不要來跟我聊——我跟Kelvin助教，就常常我們兩個人互相看著啊，心中一陣心酸……

怎麼講呢？就是：因為我學會了中醫，所以我**學會了犯賤**。怎麼講呢？好比說，這個某先生或者某太太，如果我們不會中醫的話，這個人壓根兒就是我討厭的人，平平無事，我不會接近他、也不會跟他聊天、不會找他吃飯看電影。可是呢，只因為我會了中醫，而他又有病了，我就會說：「啊，我幫你把脈……」，什麼「你要加油啊！要注意不要吃什麼什麼啊……不要生氣操心啊……」鼓勵他一大堆、講一大堆、對他**愛很大**。

明明是我不愛、也不會想去愛的人，只因為我會了中醫，我就要陪在

身邊跟他講半天，還三天兩頭要見面關懷他，我賤不賤啊？明明跟這個人相處，對我來講，一點都不是享受，是折磨，可是我會了中醫，我就**心甘情願去接受這個折磨**。這件事情，你不覺得很**矯情且犯賤**嗎？

對自己誠實的人，討厭的人就不要見，這樣才健康，對不對？等到我有一天撐得住了再來見；現在還撐不住，就不要見。

可是呢，學了中醫之後，就會開始矯情了，就會想：「唉呀，他是有需要的人嘛，那我又是有能力的人嘛，就不妨看一看嘛，也當作磨練醫術啦。」自我合理化多多。結果，就變成在跟你討厭的人多多相處，人生污濁掉了。

各位同學，你有沒有發現——現在我們要開始踏入中醫之門哦——很多人其實你平常根本不想理他的，可是你會中醫以後，你就開始會理他了？

我每次犯到，都覺得我好可憐。自以為**撐得住**這個人，結果變成**受害者**。其實這個人還是原來那個你很討厭的人，可是為什麼有了中醫之後，就跟他很有得聊了？這真是一個很討厭的問題。

而且為什麼上面橫批要寫「**結仇**」呢？

今天我們不是在上《莊子》課，不過《莊子》裡面有一個觀念，是很可以跟大家一句話就分享完的，就是《莊子》的**人生成功論**。——我想市面上有很多書，都在告訴你怎麼樣可以擁有一個成功的人生對不對？人生成功論，在《莊子》裡面只有一句話，而且這句話是至今為止，以我驗證的結果，還沒有出現例外的。所以這句話在我目前的人生，還不能被證明是偽科學。

這句話是什麼呢？《莊子》說：人最重要的事情，是要**分得清楚**什麼人事物是你影響範圍以內的，什麼人事物是你影響力範圍以外的。然後，**如果是你影響力範圍以外的人事物，就不要去想，也不要去搞**

它，更不可以動情緒——就這麼簡單。

因為，如果你試圖去影響你影響不了的事情，你會挫敗，你會一直挫敗，你的人生無論如何都沒有辦法**感覺到**「成功」。但是你如果不去影響你不能影響的東西呢，你就沒有挫敗感。如果一個人活到死，都一點挫敗也沒有過，這不是就好成功了嗎？這是顛撲不破的人生成功論。其實，也不光是莊子這麼說，成功的企業家有誰能否定這句話的？

而這一句話，在生活中怎麼實踐呢？

有一次陳助教跟我講一件事：他跟一個人的關係變得很不好，對那個人感到很不舒服，不舒服到好像根本都已經是沒有辦法待在同一個空間的狀態。簡單來講，就是到達「不共戴天」的層級。

那你說，這個「不共戴天」是怎麼達到的呢？我就跟陳助教閒聊了一下。要跟人不共戴天，你知道有多簡單嗎？就比如說這個人是他同事——我現在在說人家壞話的時候哦，人事時地物都要改一改，因為我一天到晚被身邊的人警告說：「拜託，你不要再拿我在你上課的時候亂講一通了！」所以，現在我說的，都是經過更改的哦，就……不是陳助教吧，反正當它是「通例」——比如說，這個人是你的同事，而這個同事呢，你看他有一些地方不順眼，你就勸了他一句……其實在你勸他之前，這個不順眼的感覺，在你心中那種「對他不滿意的感受」可能只有1，因為，到底是人家的事嘛，他的缺點是他的事。可是呢，你勸他一次之後，發現他沒改，你那個對他的討厭就由1增幅成3了，這個可以理解吧？大家都有的體驗。

然後呢，你這個人又不死心，又懷著三倍的不滿，再去勸了他一次，那當然，帶著更多的情緒去講人家，能量上就一定會比較惡劣了對不對？會有更多氣忿、指責。那人家聽了，就會更加地不想理你、更加不甘心聽你的話去做，因為你已經在否定他了嘛。於是你就會發現：「我那麼用力講了，他還是不鳥我！」然後情緒就再乘以3，就變成9了。同事嘛，總是三天兩頭見面嘛，而你又不死心，講了又講，那3

乘3乘再乘3再乘3，乘到81再乘到243左右的時候，破了200分的時候呢，就會形成「不共戴天之仇」。

所以，各位如果學了中醫，我覺得最要緊的一件事，就是要搞清楚那個人是不是會接受你的話的人。如果他不是，你從1犯到3，你就要說：「老天爺啊，對不起，我犯錯了，請原諒我。」你要知道你不可以再有下一次了哦。不可以讓自己的情緒變成9變成27變成81、243，到達不共戴天。

後來，有一個年輕的小朋友，他跟我說他有一個仇人，有一次，光是在車站遠遠看到那人，就忍不住痛哭失聲了。我說：這是「五雷轟頂．天譴」等級的啊。

那你說，這個「五雷轟頂天譴級」的情緒有多容易達到？就從243的程度，再乘以3再乘以3，破了2000分，就到五雷轟頂．天譴的狀態。

所以啊，你學了中醫，然後去跟人家囉哩叭嗦一些東西，很快可以不共戴天，很快可以五雷轟頂。這，你覺得對自己的健康，很環保嗎？我想，算了吧。因為，你永遠會遇得到這樣的人：明明這本《傷寒論》裡面感冒藥很好用，可是你跟他講，他還是去看西醫。又或是你看他體質偏寒，叫他不要吃冰，而他還照吃……你如果勸了五次、六次、八次的話，你就五雷轟頂了。是不是？多可憐？學中醫的人，真可憐。

然後，最慘烈的狀態……這個最慘烈的狀態也是我經驗過的：就是「A加B」啦，上聯加下聯；這還可以相加的哦！

你知道「A加B」是怎麼回事啊？人的「自我感覺不良好的信念群」，簡單來講，就「**有罪的自己**」，跟另一組**從它**（有罪的自己）**代償出來**的信念群「**偉大的自己**」，打起了辯論戰的問題。

這個東西，最基本盤的狀態，心理學稱之為「躁鬱症人格」。

也就是說，可能有一個人哦，在他的童年時代……誒，我不要講別人，講我自己吧。我就是一個，因為從小的生活環境，使我變成一個有很嚴重「存在危機」（existential crisis）的人；常常會覺得，自己不值得存在於這個世界上。

我爸爸媽媽在我四歲的時候離婚，後來我爸娶了我繼母，我就跟他們生活在一起。而我繼母那個人，頗愛面子，她很怕人家知道她嫁的先生帶了個拖油瓶。他們兩個就告訴我說：如果有人打電話來，是找我繼母的，我就要說我是別家的孩子，免得我繼母尷尬。所以，別人家是教小孩不要說謊，我家是叫我一定要說謊。我從小就要跟人說「我不是這家的小孩」，把客人騙過了，還會沾沾自喜的。

而那時候，我媽媽是要追求她想要的人生，所以拋棄我爸爸。所以，其實我爸爸在跟我繼母結婚的時候，他的療傷期都還沒有結束，還處在心情很鬱悶的狀態——我四歲以前在爺爺奶奶家的時候，是很可以亂發脾氣的，因為爺爺奶奶很寵我——可是到了跟我爸爸和繼母單獨生活的時候，我發現：我只要對我爸爸一表現出情緒，我爸爸就大翻臉！因為他已經完全沒有力氣去搭理我的情緒了。所以我四歲開始就要學會：「原來，我在這個家是不能表露任何情緒的？」所以在這個家，我從四歲開始到二十幾歲都在演戲。因為我知道我表露任何情緒、想法，他們都不會理我，只會厭惡。

後來在考大學的時候呢，我很努力地想要表露一次情緒，跟他們說我想念心理系，結果他們不准我念，讓我去念工業工程管理，結果念到第三年我就受不了跑掉了。我表露自己的意見或者情緒的時候，不管我想要什麼，完全是不會被理睬的——甚至，到得後來，他們也不是對我「生氣」，而是根本就感到蠻「詫異」：「小孩這個東西，怎麼會有情緒的？」他們已經太習慣那個沒有聲音、沒有意見的我了。

在那個家庭環境裡面，根本沒有人理我，從小就要告訴大家我不存在。我一直得到的訊息就是：「好孩子就是不存在的孩子，好孩子就是沈默得等同死掉的孩子。」……就是「我不能存在，我的存在、我真正的感受是不被允許的」的那種感覺。

我後來交大唸到第三年不唸了，想說：跟家裡面很用力地講「我不念

啦」，他們總要**看到**我了吧？結果，就硬是沒人理我：我爸爸說「你看看，你不唸，你繼母多生氣」；我繼母說「你看，你不唸，你爸多尷尬」——我還是最不重要的那一個。

就是這種「存在危機」，我的這個「有罪的自己」的意識就一直在那裡，我好像永遠都會有一種不安：我到底是不是值得存在於這個世界上？

因為我有一個這樣負面的信念基底，所以，我就會變成一個怎麼樣的人？變成一個「極端愛現」的人，因為我要很努力地做一些什麼表現、做什麼事情都要做得很優秀、很厲害，來**企圖證明**「我是值得存在於這個世界上的」——這樣的一種信念結構上的**辯論戰**。我好像要試圖**駁倒**「我是不值得存在的」這個信念，所以要努力表現得很好、很用力，要用「做很多善事、積很多功德」之類的事情，來證明我是值得存在的，這是「偉大的自己」的信念群、跟「有罪的自己」的信念群之間的大戰爭。

這個東西所陷入的最慘烈的問題是什麼呢？人類內在信念結構在戰爭的時候，它們不但**不會對消滅**，反而會**彼此加強**。

你想想看：如果有一個人本來就跟你意見相反，你沒跟他吵架，他意見還沒那麼堅決，你吵了之後，他反而更固執了，對不對？小孩子巴在櫥窗看玩具，你沒吼「不准買！」，他看看也就罷了；你吼了「不許買！」，他反而是哭著鬧著非買不可了。一個人的意見、或說觀念、信念這一群坨坨哦，「我執的坨坨」，是你愈跟它打辯論戰，它就會愈堅強的。

現在已經可以科學檢測出來了，比如說有一個人，他覺得「大家都不喜歡我」，然後他看了一本書叫作什麼……那個教人要想正向信念的書叫什麼？喔，《秘密》啊？對對對，看了這本書，而以為：「我應該要有正面的信念啊！」於是就頻頻告訴自己：「我是……很美好的！大家都是很喜歡我的……」對自己這樣催眠再催眠，對不對？

而，當他在自我催眠、發正面信念的那個當下，他的生理狀況，被儀器檢測的結果，是**免疫力極端的低落**（或者說，是交感神經最為緊張

的時候）；自己跟自己打辯論戰、或睜著眼睛對自己說瞎話、擺明了是有意識地要騙自己的時候，是免疫力最低落的時候——我的整個身體健康當年是讓這個東西拖垮掉的。

當年我教書教得有點成就了，就漸漸沾染了「我可以幫助很多人，所以我是好人」的那種想法。

我2006年開始教書，2006年到2008年，我還算是「自得其樂」的狀態：我自己也想讀書嘛，那你給我錢，我讀書給你聽，好啊。

可是等到這個商品的名氣做得有點大的時候，我就開始有一種多餘的幻想，因為外面的中醫師會有——我也算是被帶壞哦？哎，把責任推給他們——會有什麼「中醫救世界」之類的論點對不對？這讓我發現：「哦？中醫可以救世界？」結果，在建立這個「偉大的自己」的時候，就變成自己開始跟自己打辯論戰，好像隨時都要幫助很多人、要積功德的那種感覺。

人要助人，比較好的情況是：我過得很幸福，如果你對我的幸福有興趣，我可以分享給你聽，我是為什麼很幸福。這是一種健康的分享。《莊子》裡面有一句話「**利澤施乎萬世，不為愛人**」：你做你喜歡做的事，把你的快樂分享給別人，這樣子也會讓世界變得更美好。可是重要的是，你做這件事情很快樂，不是為了別人。

或者，這話也可以反過來說：

真正的「助人」是什麼？不就是要讓別人**變成一個比較好**的人嗎？別人變成了一個比較好的人，具體的內容是什麼？以**結果論**，不就是「他」會變成「對你比較善待」嗎？

也就是說，如果一些本來不太好、不太善的人，跟你相處的時候，居然能變成對你不虐不欺，厚厚道道地對待你，這才是「你有幫助他好起來」的證據啊——代表你的確有拉出他埋沒在內心深處的上帝、佛心。——這邏輯聽起來會不會很詭異？但，這就是《莊子》第七篇〈應帝王〉講的道家**超理性思考**的結論，道家的「助人心法」。

從前，我就是沒領悟這一層道理，才會對我的助教又督又電又勸又罵的，結果，我累壞了，助教也沒好起來！但是，我這三年啊，真是在過好日子！我的助教都變得能幹得不得了，對我也好得不得了，一個班他們照顧得好好的，幾乎沒有一件事需要我操心。那這三年，我是怎麼訓練助教的？就是要無賴、要無能啊。我什麼都不會，他們就只好什麼都會啦。所謂「授權」，就是要讓員工**真的覺得**：「公司若倒了，果真就是被我搞倒的！」身為老闆，這件事一定得有覺悟要**真戲真作**到底，稍微假一點點，都會被員工嗅出老鼠味，而把責任推回老闆頭上。

怎麼會是你去犯賤、拼命對一些人好，讓他們吃飽了就過河拆橋？這叫「你在**婊他**（婊：動詞，坑陷他人於不義）」耶！如果你是用「助人」去把周遭的人都劣化成吸血鬼，一群一群的撲上來，吸你的血、吸你的愛，忘恩負義、不知回報……你到底是在幫他還是在害他？你這個人，到底是聖人還是大魔王？

像我最近遇到一個人，特地找上我，想要我幫他看病，糾纏了頗一會兒，最後，我說了一句很「欠揍」的話，拒絕了。我說的是：「可是……幫你看病，我不會活得比較開心呀……」助人的第一關是「讓自己被善待」！我這個人對工作的感覺是：教書，我好開心；幫人看病，多半是不開心。我自己都被搞得不開心了，成為被人欺負到的受害者了，還要說「我在救助你、渡化你」，不是很荒唐嗎？

「拯救者」在不知不覺之間，成了「受害者的受害者」這件事情，《莊子》在第四篇〈人間世〉為它發明了一句今天大家都還會講的成語：「**螳臂擋車**」──你以為自己好厲害，結果被車壓死！

在我的《莊子》課堂，最容易聽同學說起的矛盾故事（paradox），就是有人明明是處在被先生、被太太、被父母欺負的狀態，他還在想：「我要怎麼做，才能幫他、救他、渡他？」真荒唐！

所以，同樣是助人的活動，也有可能是病態心理結構形成的。

你看哦：人在助人的時候，是「我在幫助你」對不對？這就會有一種自我良好的感覺，是「我比你優越」；這件事情是「你需要、我不需要」，所以才是我在幫助你嘛。

所以「我比你優越」的信念會被加強一次。

可是，在我幫助你的時候呢，「我比你低賤」的信念也會被加強一次哦：

因為，我這個寶貴的時間，如果拿去吃飯看電影，我可以很快樂，我偏偏要拿來奉陪你、陪你講話、陪你聽你的心事、聽你訴苦，把我的時間糟蹋在你身上……這不是就變成「你值得、我不值得」了嗎？也就是「我比你低賤」的信念，對不對？「助人」這個行為，也可能會強化「我很低賤」的感覺。

所以，「我優越」跟「我低賤」的信念，結合在一起引發的行為模式，有好幾種路數。其中一個路數，心理學叫作救世主情結（Messiah trap）。

那另外一個發作的路數是什麼？躁鬱症。他的正負信念結構拼命地在對打：

躁鬱症的患者很妙。他其實基本的「我有罪」的負面信念就一直在那邊，可是他會很努力地表現得很好，然後露出一種「希望你為他鼓掌」的表情。所以躁鬱症的患者，當他努力把這個「我很偉大」的信念經營起來，他會覺得「我就是世界之王」，可是他這一頭的信念經營起來的時候，他這個辯論的動力也會加強另一頭的負面信念，他很快又陷入沮喪，會說「我這種爛人不如死了算了」──這樣的一個結構。

所以我一點都不贊成躁鬱症患者吃藥治療，因為這完全是一個純形而上的意識形態問題，並不是物質肉身化學失調的病。這個不需要用藥物的，藥物只是用類似吸毒的人用來「high」的那種化學成分，來硬吊住你、不許你「鬱」，但「躁」的那一頭，「努力經營一個偉大的自己」的種種行為，那個人還是天天都在做得很勤，在強化他的病

根。這個樣子，躁鬱症怎麼會好？躁鬱症要醫好，方法一點兒都不複雜，可是，患者都不肯做，就是：你強迫自己「在行為上」**不可以再經營偉大的自己**，事情就結束了。

什麼意思？就是：「我低賤我就是低賤，我壞我就壞，我沒道德就沒道德。」這樣，就結束了。**擁抱自己的黑暗面**，這件事情就結束了。

會不會還是聽不懂？

對不起，瑩瑩，妳又要中槍了是不是？我又要講妳那個「我是一個淫蕩的女人」的故事……（瑩瑩：『沒那麼快，不是這裡吧？時間不夠，快下課了。』）就是，瑩瑩啊，當年她上個男朋友跟她分手的時候，我就跟瑩瑩說：

「妳不如趁這個機會，多去跟妳的一些要好的男生朋友發生一些肉體關係好了，因為女生要吃飽了才不會發花痴，發花痴看男人的眼睛是瞎的，會遇到壞男人。」

瑩瑩就說：「叔～叔～啊！你這個樣子講，會讓我覺得，我是一個淫蕩的女人耶。」

我說：「如果妳之前的男朋友，就沒有把妳餵飽，妳現在性方面是飢渴著的，然後妳就憋著，繼續飢渴著，這樣妳**就會覺得**自己不淫蕩了嗎？所以，妳做或不做，妳總是會覺得自己是一個淫蕩的女人。妳這個自我感覺不良好，反正也沒得醫了。妳只可以選擇：妳要做一個**吃飽**的淫蕩的女人，還是做一個**吃不飽**的淫蕩的女人！」

對不對？自我感覺不良好這東西，你永遠不要跟它打辯論戰，就放在那邊，它也就沒能量了。你就可以想說：既然無論如何都救不了，也就可以不用救了；怎麼修都還是壞的機器，就不必修理了啊。

於是，你就會開始有一個心的餘地去想說：誒？我到底要做什麼**會開心**？——我是一個很差勁的人，但我也可以逛百貨公司買衣服買得很開心、我也可以佈置一個房間佈置得很開心。

你再也不為自我感覺良好、不良好頭痛的時候，你就會開始學會開心了。而這個東西，才是人身心健康的一個很重要的秘訣。

我當年就是因為中醫這個事業做大了，然後開始引發這樣的辯論戰，「偉大的自己」和「有罪的自己」的辯論戰，是最傷免疫力的，這個人會百病叢生的。

至於你說：有些病，不是什麼外來病毒感染的嗎？什麼肝炎啊、愛滋病這種東西？我跟你講，這些東西都需要「催發」的。因為，有些人，他某某病毒帶原一輩子，他也不發病啊。

你想想看哦，我講的這個心理結構問題，如果你要套用到愛滋病的患者，可不可以？完全可以！——首先，那種饑荒地帶的人得愛滋病，什麼非洲災民、湖南愛滋村的愛滋病，那個不要算，那個是因為他的人生真的已經沒什麼搞頭了，缺乏價值完成，所以趕快找個方法離開這世界，那不要算。

——但，文明世界的愛滋病，是怎麼開始的？那個爆發的點，一定是「同性戀人權運動」特別興盛的地方。為什麼？因為你想想看，在西方社會，他們的宗教觀點認為「同性戀是有罪的」，「有罪的自己」已經一開始就設定好了。然後他為了要抵抗這個有罪的自己，而走上街頭，說什麼同性戀很驕傲、什麼gay pride，去伸張自己的權力。可是你在跟你那個「我是不可以存在的」的信念系統打辯論戰的時候，會非常強化、激活你「有罪的自己」的那個信念群，而**使得它具象化**。所以，造成了這種辯論戰的時候，你的免疫力一定存活不了的。

——我們將來教到「厥陰病」，《傷寒論》最不好搞的第六條經厥陰病的時候……「厥陰病有沒有辦法得到療癒」這件事情，就非常關係到這件事情。

如果你人生之中還有「要努力積功德來證明自己是一個好人」這類事

情在發生的話，你的厥陰病沒有辦法好；你的細胞就是會**吸住**那個病，很奇怪。一般說「身體影響心理、心理影響身體」這件事情，在這個地方真的是血淋淋地讓人看得到。

那個細胞吸住病毒哦，把一些病毒吸到裡面變成「人體內源式反轉錄病毒」，一般醫學上的術語，叫什麼HERV（Human Endogenous Retrovirus）吧？這種東西堆多了，就會引發紅斑性狼瘡之類自體免疫攻擊自己的問題。

這個自我免疫攻擊的問題，其實在你的身體開始呈現出「自己打自己」的問題之前，你不覺得「你自己跟自己，已經打了很久」了嗎？那只是你自己跟自己打的一個具象化而已，是從心理衍生到身體。

所以，在我心目中，真正的療癒，是要從疾病之中，看到它透過肉體呈顯出來的**象徵意義**，去搞清楚：「我肉體發生了這樣的現象，到底意味著我內心發生了什麼事？」這才是療癒非常重要的一點，而不是吃藥哦。

……我之後還有一些話想講，可是已經到四十五分鐘了，所以剩下一些閒話，我們下禮拜再來講一堂。關於心理跟療癒之間，還有一些小故事可以講，講完之後我們再來上第一張卡片，什麼《傷寒論》的提綱之類的。

是非難判中醫史
今古未同本草方

【2013/03/19．第一堂】

上禮拜，本來沒有預計這個課程一定要帶到這個禮拜要講的這些東西，可是上個禮拜講到，學了醫的人，有時候會陷入代償反應的救世主情結。然後，上禮拜又剛好講到《傷寒論》裡最難搞的那個第六關的厥陰病，很牽涉到某一種心理結構。而那種心理結構不能克服的話，你開的藥不會很有效、或者說會很沒有效。

那我就想，都已經講到這個份兒上了，是不是就可以先跳到最後這個「醫術所不能克服的厥陰病」的問題？所以，課綱就臨時又改了。

另一點呢，昨天我在上《莊子》課的時候，中間下課，下樓去抽煙，剛好一個同學走過來，那位同學就糗了我一句——因為最近看我好像有點慌慌的——她講的大意是說：「教《傷寒論》你還會怕嗎？」

聽她那樣講，你想我就釋懷了嗎？《傷寒論》反正我已經讀了那麼多遍了，反正教書不就是教書嘛，我還會怕嗎？我跟那位同學講說：

「我怕的不是《傷寒論》我教不好啊；《傷寒論》就這樣一本書，誰教都會好的。我怕的是，《傷寒論》救不了你啊。」

人生在世啊，能夠吃藥解決的事情，真的都是比較輕鬆的啦，怕的是吃藥都不能解決的事情。那時候我腦海中就浮現了一個畫面：你說中醫、中藥好不好、厲不厲害？我覺得當然是好、當然是厲害。就好像一個大力士，一用力，就能夠舉起一百公斤的重物。可是一個能夠舉起一百公斤的大力士，如果遇到一個貨櫃車當頭砸下，那也是必死無疑。

我對中醫的感覺就是如此：它可以解決的困難，是某一個難度以下的

困難；但是某一個難度以上的困難呢，可能就不是這幾包藥可以解決的事情。所以我就想說——也基於想要勸退多一點同學哦——是不是我也可以在第一堂課就跟同學講清楚：如果你的心理結構已經到了這樣這樣的階段了，那基本上《傷寒論》已經救不了你了，所以你就可以回家了？

或者，講這麼負面也不好？那我就想到，要講一些比較正面的話題哦？我也想要講一些故事：我也認識一些人，他沒有什麼養生，可是呢，因為他活得對自己很誠實，所以他不生什麼病。這樣子的一種「很不容易生病的人」的心理結構，又是怎麼樣的呢？

如果我等一下跟大家講，做怎麼樣怎麼樣的人就可以不生病，結果你就發現：「唉呀，我**立馬**可以做到！」那你**立馬**可以**退班**！因為，《傷寒論》你用不上啦，對不對？還要學《傷寒論》這個什麼一百一十三個方、然後還有《金匱要略》二百五十二個方？都不用啦，不要學了，回家！你的人生很爽啊。

用不到的，不用來學；有了《傷寒論》也救不了你的，也不用來學。這樣子的話，我們班至少可以少掉三分之一的人。大家趕快認清彼此的真面目，就可以說再見了。

這幾件事情，我前幾天跟郭秘書通電話時，就在講：「如果我這個課啊，很誠實很誠實地教，就可以快點把這些人……」——呃……說『這些人』好像也太不客氣哦——「快點讓別人認清我不是他要的，那他就可以趕快離開。」郭秘書就在那邊跟我唸：「你怎麼不會享受一下『半衰期』的樂趣呢？」

什麼叫半衰期？一個班啊，你拖著拖著，教著教著，差不多到一年之後也會少掉一半的人吧？但是這一年之內，你就可以多收到很多人的學費啊——這叫半衰期的樂趣。

可是聽了這話，可能是有點個性不合啦，因為我這個人是覺得哦，人剛開始認識，最好就要搞清楚對方是怎麼樣的人，如果是合不來的

人，就不要跟他作朋友，免得作了朋友之後，被傷得很慘才分手，那時候都已經?體鱗傷了。大家做人不如爽快一點哦，這是我的個人的淺見。

另外呢，關於我接下來要講的事情，我要先跟同學提一個「我希望的讀書方法」。我這個課，原則上是希望同學們儘量不要做筆記。也就是待會兒我可能會說一大堆東西，你可能會不小心誤以為：「啊，這個很重要，趕快寫下來！」我是奉勸各位：不要這麼做。

因為，譬如說，關係到《傷寒論》的內容的事情，我以後講義一定會儘可能編到很詳盡，讓你一條筆記都不要抄，我會以這個為目標下去編，所以現在先講到的，你也不用急著寫。

然後呢，另外一點是，我有一個妹妹，她有一個很奇怪的現象：她很喜歡看電影，而在讀書上，就不是那麼聰明了。她用功讀書的時候，說「這個東西要考啊，我要很努力地背下來」，可是她很努力背下來，她考完了，就忘光了。或者是平常在家常生活中，我跟她講說：「妹妹啊，這事情很重要啊，妳要記得怎麼樣怎麼樣……」過了一會兒我再問她：「我剛叮嚀妳什麼啊？」她也記不清了。可是呢，看起來是如此記憶體不足的我妹妹哦，她在什麼時候會發揮驚人的記憶力呢？就是看電影。她一部電影看了之後，不管那個劇情多麼地錯綜複雜，我只要問她說：「誒，那電影在演什麼？」她幾乎可以從頭到尾背給我聽。

請問一下，我說我妹是笨蛋好了，為什麼一個同樣笨蛋的腦，讀書作功課就那麼糟糕，看電影就那麼厲害？差別在那裡？

我是覺得，當我們要「刻意記住」什麼東西的時候，好像就會有一種想要放棄記憶的衝動在萌芽，對不對？那還不如就像看電影一樣，從頭聽到尾就算了，這樣子反而記得的多。更何況我們這堂課有錄音檔、錄影檔什麼的，同學是可以免費拿回去的，所以，忘了的話，再複習一下就好了，倒是不用努力要記得什麼事情，來讓自己徒增心理負擔而又沒有效果哦。

我這樣說，是因為今天上課的內容，我自己在課前準備時是頗感到有難度的，所以變成要丁助教來教室黑板抄課綱。這課程，我本來全部都是要編講義、編卡片的，因為我上一次教《傷寒論》的時候，抄黑板抄得大家死去活來，所以我這一次是痛定思痛，一定要全部講義化，再也不要抄了。說是再也不要抄，但臨時又更改內容，變成來不及去印講義，所以就變成抄了滿滿一黑板的東西。

我自己覺得，今天要講的東西，以我個人現在的表現力來講，還是屬於很艱難的範圍。我叫丁助教抄了這四個主題哦，其實是這個意思：

六經病提綱

厥陰病心理學（修道病）

疾病的「詩意」

心靈的療癒

——因為我發現，這四個主題的內容，是彼此互相註解的：可能這一個主題，剛好可以說明另外一個主題裡面的一件事，那個主題又可以說明到這個主題的某件事……所以我在講這四件事的時候，我的上課內容，很可能會跳來跳去，簡單來講，就是會很混亂的。在這樣子的混亂之下，如果你還要努力抄筆記的話，就會更加混亂。所以我建議儘量不要抄。能夠聽得懂，我就已經很佩服你了。因為我自己都覺得，這次的四個命題，我很可能會講不好。

為了讓大家有看電影的感覺，我待會兒會儘可能講多一點的故事，這樣子說不定比直接講道理要容易聽一點。

一堂課如果要講到十幾二十個故事的話，我又會落入一個……因為我

這個人，有好幾件事是惡名昭彰的哦，其中一件就是，我在《莊子》課曾經說：「我這個人，是蠻不怕遇到壞人的啦，因為上課就可以講他們的壞話來賣錢。」可是呢，認識我的人，都快要一個一個跪下來求我了：「拜託你不要把我的事，拿到課堂上去講好不好？」我這個禮拜已經接到我媽媽的電話在哀求我了，她說：「你的學生如果哪天跟你熟了，說不定就會認識我，我還要做人耶！拜託你放過我好不好？」所以呢，我現在要先講：接下來要講的故事呢，所有的人、事、時、地、物，都會經過適當的更改哦，就……都不是事實。所以呢，如有雷同呢，也請不要對號入坐。——大概要先講這樣的話，不然的話，好像結怨結得太深了啊。

我現在這個話題，就姑且先接著上個禮拜講到的一件事。我們拿起上禮拜發給同學方便記憶的卡片，第二頁。因為第一頁把脈下禮拜再說，因為把脈是條文上到哪裡、再學到哪裡就可以了。

以這一頁講義來說，《傷寒論》這本書有一個……我覺得以「美學」來講非常有意思的地方。

這個第一張卡片，其實如果翻開課本，這本《傷寒論》有一篇前言叫作〈傷寒例〉，是《傷寒論》主軸性介紹的前言。在我們這本桂林古本，〈傷寒例〉是第三卷吧？前面也不要太用力看，大家就看到個第三卷第十二條開始到十七條。同學，我叫你看，你也不用努力看，因為我的意思只是：「這，書上有，所以你就不用努力記了哦。」

〈傷寒例〉是講什麼東西呢？其實〈傷寒例〉裡的這一段話，是從另外一本中醫著作，《黃帝內經》裡面抄來的〈熱論〉。

而張仲景的《傷寒論》和《黃帝內經》的〈熱論〉雖是採取同一個綱領，但是，它們在開藥、抓主證方面，是有差別的。

所以在中醫的歷史，如果今天要推崇《傷寒雜病論》這本書，我們可能會說《傷寒論》是「經方派」，是「經典之方」，是不是有這樣的講法？比如說「萬方之祖」桂枝湯對不對？

可是實際上在中醫的「學術圈」裡面，經方派有另外一個外號，叫作「**離經派**」；離經叛道之派。因為中國人的醫術第一聖經，我們好像還是想要尊崇《黃帝內經》，可是《傷寒論》裡面有很多的治法、看法，是跟《黃帝內經》不一樣的，所以《傷寒論》是古中醫裡面的叛逆小子，是離經派。

那麼《傷寒論》這一套開藥的邏輯呢，我們統稱為「經方派」或是「古方派」──古時候的方子啦──我們中醫很奇怪哦，有一些基本盤的方劑，也不知道是誰創造的，好像是從太古時代遺留下來的東西。所以我常常會有一種科幻式的幻想：地球是不是曾經有過非常高度的文明，然後有一天那個文明毀滅了，那些電腦硬碟都燒壞了，所以這些倖存的原始人，只能勉強記住一些還可以用的方法，而流傳下來？就是文明愈古老的國家，好像愈會有那種......跟上一代的文明有接軌的事情發生？像什麼古埃及的金字塔啊、瑪雅的太空船啊。

中國的流派還有道家，也很奇怪。因為我處理道家時，就一直覺得：「這東西，不是現在最先端的心理學正在追求的東西嗎？為什麼會那麼早就有了呢？」會有這種科幻的感覺。

所以經方、也就是古方（太古時代不知道是從什麼源頭流傳下來的方劑），是我們中國醫術很大的一個基盤。當然《黃帝內經》也是一個很大的基盤，因為《黃帝內經》非常清楚地在講一件事：即使我們的肉眼看不到，我們的身體是有一些能量在流動的，這種能量的流動叫作「經絡」。你用電阻測量器可以測得出來，可是怎麼解剖都沒有。人一死，這個「經絡」的現象就沒有了。這個東西也讓人覺得很玄對不對？因為肉眼看不到的東西，為什麼在那麼古老的時代會看得到？當然有人會說：古代因為有練功的人或者超人之類的、又或者有個大聖人開天眼就看到了......之類之類的假說，這些假說我都不會否定啦，因為我也不知道真相是什麼。但總而言之，《黃帝內經》裡面很強調的經絡運行，也是一個非常玄幻的事件。

那我們當今的中醫界，好像有一種風氣？──我說「好像」哦，也不知道該指著誰罵──是說「經方好，後代方比較差」對不對？你們有沒有聽說過類似這樣的發言？

這件事情呢，經方跟後代方，誰好誰不好，我覺得等到你自己都學會了，你自己就會比較了，我不需要說任何人壞話。

我這裡只是要分辨一個中醫的脈絡：

經方在張仲景的《傷寒雜病論》打下一個基礎，之後在唐朝孫思邈的《千金要方》、《千金翼方》，它在某一向度的脈絡，跟《傷寒論》是接近的。但是，在張仲景跟孫思邈之間，還有一個華陀。這個華陀呢，據說他留下一本書叫作《中藏經》（也不知道是不是人家假託的啦），總而言之就是有一些華陀派的醫術，孫思邈也算有繼承下來。

華佗是開始以一種......這個病是發生在你五臟六腑的「哪一臟、哪一腑」作為病機的立論。因為張仲景講的《傷寒論》是六經辨證，不是臟腑，什麼太陽經、陽明經、少陽經，那是六經，不是臟腑。而華陀派的醫術開始把一些疾病歸類到臟腑：你會有這個病，是因為你的心太虛啦；有那個病，是因為你的肝太熱啦......開始有這樣子的思考。

而我們中國比較偏向經方派的思考，大約是到了宋朝結束的時候，正式告一個段落。

因為唐朝、宋朝時代開藥的手法，其實跟後代開藥的手法，有一些不一樣的地方。比如說你看到唐朝、宋朝的方子，裡面常常會有很多的祛風藥，比後代方多太多了。什麼荊芥、防風、羌活、細辛之類的，用得特別多。簡單來說，以《傷寒論》的系統來看的話，是一些「感冒類」的藥──好像你身上有風邪進來了，所以要把風邪趕出去──用這種路數的開藥法。唐、宋時期，還沾得到經方時代的一種特色，什麼病都有一點「當作感冒來醫」的調子。

可是到了後代，比如說一個人他的腸胃不好，常常拉肚子，如果是今天一個以後代方的思路來開藥的醫生，他可能就會覺得：「哦，你腸胃太虛了，所以我們要給你補補腸胃。」所以用什麼四君子湯啦、香砂六君子湯啦、參苓白朮散之類補強腸胃的藥方。可是呢，如果你退到唐宋時期，或者是經方跟時方的交界點，比如說金元四大家的李杲

（李東垣）的時期，你就會發現他們即使是醫肚子痛，也可能會用很多祛風的藥：肚子消化不良，用的也是祛風的藥。後代人可能就會想：「奇怪，為什麼消化不夠好、脾胃弱，要用祛風的藥，也就是打病毒（virus）的藥呢？」可是，有幾路祛風的藥，還真的是用在這種地方，特別有用。

因為，以古方派的思維，會覺得你身體的元氣、氣血，能量的流動，就是因為被風邪糾纏住了，所以你才會吸收不了營養，營養也去不了該去的地方，這個脾胃虛弱，其實是「有邪」，不只是「虛」而已，所以，加了祛風藥，有的時候那個藥方的效果，反而會更跳上來一層。

這樣一個思維上的分水嶺，是其一。

另外呢，我要說，經方派和時方派的重大分水嶺，是金朝的潔古老人張元素。張元素，他正式地在中醫的領域裡面，確立了一個觀點，叫「用藥歸經」。就是說：比如黃連這味降火的藥，那它會「入心」去降火、會「入胃」去降火；什麼藥是走肝經、什麼藥是走小腸經……這樣一個「哪一味藥進入哪一經」的觀點。

有了這樣一個「歸經」觀點之後，中醫後世方的結構，就會在開藥治病的時候呢，就好比說我幫你把脈，覺得你心火太旺了，好，那我們就來開一些退心火的藥；覺得你脾胃太虛了，那我們就來開一些補脾胃的藥……也就是有一個「藥隊」的觀念：這一群藥就是可以到脾胃去補脾胃、這群藥就是可以入心去降火、那群藥就是可以到腎臟去排毒之類的，以「一味本草會沿著某一條經絡，去進那一個內臟去做什麼事」的觀點，去創造方劑。

也就是說，中國到宋朝結束之前，大部分的方劑都是以太古時代傳下來的、不知名的祖方去做一點修改而來的；可是到了金朝以後的中醫界呢，就明顯地有「創方」這件事情了，中醫界之所以會再創出新方劑，是因為在基本盤有這樣一個新的理論出現了。以這個用藥歸經的新理論去創造的新方劑，叫作「時方」：隨著時代變遷而發明出來的

方。

當然，我個人喜歡用的不是「時方」、「經方」這種稱呼，我喜歡用的詞是「古方」與「後代方」、「古方派」與「後世方派」。這是中醫用藥領域的一個邏輯上的轉折。

那麼，等到後世方派出現的時候，在我們中醫歷史的界定而言，後代方派才叫作「尊經派」；張仲景的經方派是「離經派」。因為他們在用藥歸經的邏輯架構確定之後，在創方的時候，常常喜歡引述《黃帝內經》的發言；就是那時候創方的人，好像需要有一位權威角色來幫他站臺，所以就會說「《黃帝內經》曰什麼什麼什麼……所以我創這個方，是師出有名，有憑有據的！」儘可能地引述《黃帝內經》裡的醫學理論，去合理化他創造的新方。

所以，後代方派，是跟《黃帝內經》結盟的好朋友；而張仲景是一隻孤鳥，跟《黃帝內經》保持距離、脫得開開的，唯一接近的點就只有〈傷寒例〉這幾句話。所以在中醫歷史裡面的這些……講來還有一點小諷刺的事情，就跟同學先講一下。

那麼，我講到後代方之所以存在，是因為「用藥歸經」的理論，對不對？可是這時候就要退回一個點了：張仲景的經方，這些《傷寒論》裡、《金匱要略》裡的方劑（總加起來一本書叫《傷寒雜病論》，拆成兩本叫《傷寒論》和《金匱要略》），它們的用藥、結構、邏輯，有沒有遵循後代人說的歸經理論呢？

結論是：沒有。

這個歸經理論的觀點，在張仲景的醫術，並沒有那麼地被強調：因為仲景方，是各自有各自的結構，比如說後代說會「入肺」的黃芩，在《傷寒論》中，遇到芍藥就會跟著芍藥走到肚子（黃芩湯）、遇到葛根就會跟著葛根走上頭臉（葛根芩連湯）、遇到柴胡就入三焦（柴胡

湯）、遇到生雞蛋黃就入心（朱鳥湯即黃連阿膠湯）……歸不歸經，是不一定的。今天說補氣固「表」的黃耆，在古方時代，遇到當歸就入血補血，遇到地黃就入夾脊固髓，走法也是漫漫然茫茫然超隨和的。

也就是說，今天有很多……哎呀呀，我這樣又隨便亂槍打到一些無辜的人哦……有一些經方開得很差的開業醫生，我覺得他們犯的這個所謂「**學術上的謬誤**」，是「誤以為」可以用後代的本草理論，去解釋經方的作用，那是搞錯了。

就好比說，你可以這樣想哦：同樣是這一味藥，桂枝也好、芍藥也好，他就好像是一個演員，今天到「經方劇場」去演戲的時候，張仲景導演分配給他的角色，是一個大壞蛋；可是呢，同樣這個演員，他到時方劇場去演戲的時候，人家請他演的是一個大好人。也就是說，在經方世界的一個方劑裡面，你認為這味藥在做的事情、在扮演的角色，跟時方世界看待一個方劑，那味藥在裡面扮演的角色，是有很多地方不一樣的。

這個地方先清楚了，以後一味一味藥介紹本草的時候，我大概就會跟同學講：「它在經方的世界裡扮演什麼樣什麼樣的角色，而它在時方的世界裡扮演怎麼樣怎麼樣的角色。」這兩個東西，如果分得開開的來學習，那你的經方跟你的時方，基本上是不會打架的。可是，如果你混雜了，就很麻煩。

就像是在經方的世界，有好幾個用「芍藥」的重要方子，是用芍藥來「利尿」的：一個是真武湯、一個是桂枝去桂加茯苓白朮湯、一個是甘遂半夏湯。經方派的人用芍藥會知道：芍藥一用，身體腹部的地方就會產生一股拉力，會把在上面「卡住下不來的水」扯下去，然後就可以尿得出來。這是在經方派用芍藥的一個……以今日後代中醫的用藥習慣來講，有些「小陌生」的用法。

那麼，後代中醫用芍藥是怎麼用的？後代是認為，芍藥可以把血液拉回腹腔，那就可以把你已經很熱、很乾燥的肝臟泡在血液裡面，然後你的肝就可以得到滋養，所以就可以用來養肝陰。

所以在古方派，芍藥可以拿來利尿；在後代方派，芍藥拿來養肝。

而後代方派可能認為一個人生悶氣、肝氣鬱結，要用一點「柴胡」來疏肝；古方派用什麼東西疏肝？用桂枝。因為中國古時候說桂是樹木的剋星：種著一棵肉桂樹的地方，周圍長不出別的樹，如果你拿肉桂木削一個釘子打進別的樹啊，那個樹三天就死，因為肉桂樹有一股力量可以把其他樹木的靈魂打掉，這樣可怕的肉桂樹，好像可以釘吸血鬼哦？中醫覺得「肝屬木」對不對？要疏導木，就要用桂。所以這完全是不同的邏輯：你看一個後代方會開柴胡的狀況，古方常常是開桂枝。而反過來說，古方用柴胡，是用來讓下視丘「重開機」，調節體溫、內分泌、自律神經，這也和後代方柴胡的用法並不完全相同。

這樣子聽得懂嗎？他們所認知的每一味本草的**角色**是不一樣的；我認得的孫儷是腹黑甄嬛娘娘，丁助教認得的孫儷是《越光寶盒》中的花痴傻大姊……所以這個東西先講清楚的話，接下來要上的課，無論是學後代方還是學古方，都會比較輕鬆。

然後，還有一件事情，我要先**拜託**同學幫我這個忙：你只要上課有一點點睏，就趕快趴下去睡。

我平常上課要把一個丁助教放在前排，就是因為他很會帶頭做這件事。丁助教是大家的楷模哦：我每次講到什麼，他聽得無聊了，就「吼哈～呼嚕～！」往後一翻就睡過去了。因為，你不睡的話，對我來說是一種「嚴重的騷擾」你知道嗎？我求你「為了我」而睡下去好不好？因為我看到同學這樣子……頭……點下去、抽起來！……又……點下去、抽起來！……我很痛苦啊！我的心，一揪一揪的，我不夠堅強、很脆弱，好不好？所以你趕快趴下去睡。睡個二十分鐘起來又是一條好漢，還不用等十八年，對不對？所以求求你趕快睡。甚至現在還有人說什麼「潛意識也是可以學習的」對不對？說不定你睡著了還可以學得更好咧？所以我求你，有一點睏就趕快睡，大家下班過來都已經很累了，撐不住就是撐不住了，不要硬撐，硬撐很傷身。其實你要傷身也是你家的事，I don’t care，但是重點是我難受啊。所以，拜託，有一點睏就趕快睡，反正錄音檔、錄影檔隨你拿，回家再

補聽就好了。

甚至不要補聽，因為我這個人啊，是個很會「鄭聲」的人，這是《傷寒論》的專有名詞哦。什麼叫鄭聲？一個人陽氣虛了，頭腦不清楚，講過的話，又會再講一遍，叫作鄭聲哦——鄭國的流行歌，周朝的靡靡之音，據說是副歌重覆很多遍再fade out的那一種路數——所以你上我的課，我這個人是以囉嗦聞名天下的，你真的不要怕會忘記，因為我差不多差不多講到一個地方之後，就會忘記我之前講的。那我忘記了，你差不多也忘記了嘛，我就會再講一遍嘛。我是一個超級會反反覆覆講同一件事的人，以後你因為嫌煩而退班我都不奇怪。

所以你現在不要「努力」記得，好不好？因為《傷寒論》大綱就這樣這樣這樣，現在會先大約講一遍，下次順過主要方劑時又講一遍，然後開始講一條一條的條文，又要講一遍；比較方劑時還要再一遍……我至少要刷你四遍，很煩的啦。所以趁現在，能睡是福哦，就儘量幸福吧。

另外，我這個班哦，不敢說是「門規」啦，但，一直以來，總是想「提醒」同學能夠學會「自保」——而為了這一點，姑且就算是「門規」好?，反正你不遵守我也不可能把你怎麼樣啦，形同虛設罷——就是：「不要要求別人相信你」。

我覺得，中醫業界，常常都是因為急著要別人相信自己，而把自己搞得好低賤哦。簡單來說，拉客是妓女、酒家女做的事，傳教是沒和上帝熟過的人做的事，都是代償反應。幾年冷眼看下來，助教們都稱之為「初學者犯的錯誤」：你愈是心虛沒自信，愈會想要叫別人相信你。

而，結果就是：愈想在家當中醫教主的人，愈被家人當成小癟三來嘲笑。因為，到底，對周遭的人傳什麼中醫教，看在別人眼中，是你在亟欲「乞討」尊重、「乞討」愛，那個**乞丐相**實在太明顯了！人家想不看低你都沒辦法。

我們一定要一開始就很楚這一點：一個人，如果很努力地要為自己經營一個教主形象、權威角色形象、或是聖人形象，不管他本人多擺高姿態、多擺威風派頭，其實這種作為，本質上就只是「**媚俗**」的極致表現、是存在危機代償出來的哀號、是最高級的「**犯賤**」。

若是一個真的活得自得其樂的人，他一定能察覺得出來：「會讓人感到幸福的，是知己；而『崇拜者』卻是**最不懂你**的人。」被信徒粉絲環繞，乃是人生至為不幸、至為苦悶之事。連「信徒」這種餿水等級的食物都搶著吃的人，你就知道他的心是從多可憐的貧民窟裡爬出來的了。

所以，不敢說「要求」，但，提醒一下，希望各位同學都能做一個自得其樂的人；如果不小心犯賤了，自己要辨別得出來厚?

若想人身正經走透透
來追病毒邪氣兜圈圈

我剛剛是先把我這個課「本草」跟「方劑」的一個框架，大概跟同學說明一下。

接下來，我就要跟大家說，為什麼我們中醫界啊，時不時提到《傷寒論》這本書時，就會覺得：「唉呀，這本書實在是太美了、太動人了！」為什麼會有這樣的感覺？

我可以講一句很直白的話哦：《傷寒論》的「傷寒」是什麼？就是你「傷於寒」，你著涼了。那「傷於寒」了，人會怎麼樣？《黃帝內經》的這個提綱叫作〈熱論〉，為什麼叫作〈熱論〉？「傷寒」跟「熱」有什關係呢？就是：你受了寒之後，你會發熱，對不對？會發燒。所以《黃帝內經》是說一個人受到病毒感染的時候會「發燒」，於是我們就來看「這個發燒，是病毒侵入了你六個經絡系統的那一條經？」，這是《黃帝內經》的〈熱論〉。

但是《黃帝內經》是非常非常執著於經絡的一本書──講經絡的時候很執著於經絡啦，講五臟的時候很執著於五臟。反正是一本作者不統一的書。

所以呢，簡單來講，《黃帝內經．熱論》所提到的感冒症狀，以《傷寒論》的角度來說，叫作「**狹義**傷寒」。就是《黃帝內經》會說：你感冒了，這個病毒進來第一個攻擊到的，是你的足太陽膀胱經，所以呢，你就會「開始後腦勺發僵，然後呢，再往下傳，你的背也會痠痛起來，再來呢，你的屁股也不對勁了，最後到腳」這樣子。〈熱論〉是只延著這樣**一條經絡**的主軸在說故事的：一個故事，只有本傳，沒有外傳、同人誌、改拍連續劇、週邊紀念商品、作者演員小八卦。

可是張仲景的《傷寒論》呢，就給了你**更多的身體感**，他會告訴你：當你的足太陽膀胱經被病毒攻擊了以後，你可能會有什麼樣的感覺。

比如說，像《傷寒論》的第一關：被病毒打到的第一關「太陽病」的共通特徵，往往是你會**怕風**或者**怕冷**。那第二關的陽明病的共通特徵，往往是你會覺得熱──主觀的覺得，不是客觀的覺得──如果你是一個完全沒有學過中醫的人，你會不會對一件事情感到好奇？就是：同樣是我感冒了、發燒到39度了，可是卻有的人是要**裹著棉被**的39度，有的人是**只一件衣服都要撩起來**的39度，對不對？那就代表它打的是你不同的系統，你**主觀的感覺**是冷還是熱，這個至為重要！是你開藥時重要的決斷點，這些症候群的辨識，是張仲景把它推擴的。因為如果你只說一條經，只照《黃帝內經》治感冒，那如果你感冒了，發燒了又怕冷，可是你後腦勺沒僵、背也沒痛、腿後側也沒痠怎麼辦？哪裡有一條太陽經那麼乖的就讓你找到？

張仲景是儘可能幫你找線索，找得非常的齊全：當你的足太陽膀胱經，受到病毒侵襲的時候……膀胱經掌管的是六氣裡面的「寒水之氣」，那這個寒水之氣呢，在中醫的象徵物，就好像是人體裡面的一個蒸氣火車頭的水蒸氣：你全身的「力氣」要靠它。所以寒水之氣受了影響之後，你的身體就會軟綿綿沒有力氣……會有種種不一樣的感受。或是寒氣鑽進了你這個寒水之氣構成的大氣層，你會感覺到：「唉喲，臭氧層破洞了，不得了了，好可怕哦！」所以我們會縮在那邊覺得好冷，冷得發抖。

張仲景有很多很多「廣義」的界定法，把這些牽連得到的相關故事情節，都包含在這條太陽經所相關的系統裡面。所以這是張仲景的《傷寒論》，跟《黃帝內經．熱論》很不一樣的地方。

當然，基本盤都是認為：病毒進來，它會干擾到你的部分，是能量的身體上的六條足經，還不提手經哦。

同學會不會也覺得好玄？為什麼只講足經、不講手經啊？

我在想，這個問題的答案，說不定你看穴道的名稱，也會看得出來。怎麼講呢？人的腳底是「接地」的，所以人體會拿這六條足經去擋邪氣哦，可能是因為足經在本質上，跟手經有不一樣的地方。因為足經

都會下到腳嘛；在道家練功的觀點裡面，會認為人的腳底的「湧泉穴」，是能夠把人身體裡面有毒的能量排放到地底、再從地底吸好能量上來的穴。這樣的一個觀點，我想說不定有相當程度的真相哦？

說不定是上帝在創造人類的時候，有這樣一個設計？那身體自然就會在有外邪來干擾我們時，儘量用足經來擋它，因為在治療過程，我們可以延著足經傳到地底去散掉那個毒。

這個東西你要提出什麼不科學的驗證嗎？現在有種什麼健康保健儀器，有一個泡腳的盆子，你放一點鹽水，把腳泡進去，開電，讓它有一點微微的電流通過，過一下之後，你會發現整盆水都黑掉！「原來我這麼毒啊？」是不是？那你說這東西是真的假的？我跟你講，它有效是說不定有效，科學上倒可能是偽科學啦。因為哦，我媽媽這個人是一個「很不省油的燈」，朋友推薦她這個保養器哦，她拿來用了，就說：「不得了，我泡一泡，整個水都黑掉！我腳一定很毒！」然後就又有一點不甘心：「我真的有這麼毒嗎？」於是她就讓腳不泡進去也開著，結果，水照樣也黑掉。——畢竟那是鹽水，有電流微微通過，可能會電解出氯氣跟鈉？還是讓陽極的鐵分因為電鍍反應而溶出鐵離子變成鏽水？——說來這東西是有一點「偽科學」的嫌疑啦，但是你說臨床上有沒有一點療效？你也不能說沒有。

還有，像從前我乾爹，蠻會治小兒腸病毒的，他治過的小孩，病好了之後，腳底板會脫一層皮，也會給人一種感覺：「好像這個邪氣啊，真的是會從腳底出去的。」

那至於說手經呢，也很好玩：手掌心的「勞宮穴」，它的能量結構，剛好跟腳底的湧泉穴是完全相反的：它是一個「讓你很勞累的宮」，所以叫勞宮。針灸師要幫人家下針，要讓人「有感覺」，必須從手上放一些「氣」到對方身上，才能引動別人的生命能，這叫「得氣」。所以中醫界有一個說法：職業是做按摩、做針灸的人，都特別容易腎衰竭！因為你每天這樣，一直把能量度給人家，會傷到自己。所以我這個人是喜歡開藥，不喜歡幫人下針。真要做針灸嘛……也可以啦，反正就：「吶，丁助教！你去插。」不要耗損到我身上來。

因為人的手跟人的腳，有這樣不同的一個調性，所以《傷寒論》認為

「人體在擋邪氣的時候，是用足六經來擋」是有些意義的。

基於我們中醫界認為「多幫人下針、多幫人按摩，容易腎衰竭」的江湖傳聞，有時候看到電影裡面，有一些黑道大哥去做按摩、馬殺雞，那個按摩女郎就在他身上用腳踩來踩去的，那個黑道大哥就說「好爽好爽」，那我就覺得，有一點怪哦？我會想：「你被踩得很爽，說不定踩你的人，比你更爽噢？——什麼垃圾都踩到你身上去了。」這不是絕對啦，但就是有這麼一種調性。

又或者說，十二經絡中運行的「營氣」，在足經，是陽經的營氣從身體往腳走、再沿陰經往身體的方向回來；但在手經，卻是相反的：陰經出去、陽經回來。所以，以一種象徵性的「磁極」的角度而言，手掌和腳掌，它們能量的性質，很有可能是相反的。

所以《傷寒論》和《內經．熱論》都是以足六經傳變作立論：病邪進來影響了你的太陽經，你的身體會怎麼樣怎麼樣；影響了你的陽明經，你的身體會怎麼樣怎麼樣；然後再影響到你的少陽經，那你的淋巴系統又會怎麼樣怎麼樣、你的下視丘又會怎麼樣怎麼樣……就是每一條經絡都會影響到你身體某一部分不同的功能。那你把《傷寒論》練熟了之後，你就會發現：哦？原來我們人類「能量的身體」上運行的「經絡」，居然可以影響到我們「有形的肉身」那麼多的事情！

那當然，你可能也會有一個疑惑說：病毒進入人體，不是病毒的DNA還什麼遺傳物質進入細胞膜，然後透過人的RNA還是DNA進行複製嗎？那我們在電子顯微鏡下觀察到的這個畫面是什麼東西啊？如此歷歷然的事實明擺在那裡，你們中醫，怎麼還好意思硬要講足六經？

我是這樣子想哦，姑且這樣子「幻想」：電子顯微鏡下看到的病毒，是病毒**物質**的部分。而我們人的身體感覺到的疾病感，是病毒**能量**的部分；就假裝「萬物都有靈魂」可不可以？因為針灸也是可以治感冒的哦！從頭到尾一點化學成分都沒有吃到也能治的病，不是很像是武

俠小說的「氣勁」嗎？所以呢，當病毒進入我們的身體，在物質的部分，可能會觀察到物質的病毒在我們細胞裡面複製；可是在能量的身體，人的靈魂、經絡，也會感覺到有一股不正之氣，在我們身體裡面蔓延。

那麼《傷寒論》的用藥，重點在於，如何把這股「不正之氣」消滅掉，當能夠消去這種磁場一樣的「邪氣感」時，你身體裡面那些一隻一隻的病毒，也不用一隻一隻殺，因為它們會忽然之間喪失力量。所以就是，殺病毒，不必殺病毒的肉身；摧毀敵人，要摧毀他的靈魂──這樣的想法。真是很奇妙的一門玄學，很多地方都是我們今天的科學還搞不清楚的。

或者，我近年來也會如此「猜想」：人感冒的時候，那種「怕冷」或「怕熱」、哪裡痠痛或煩躁的「**主觀的**」身體感，會不會，其實只是一個一個的「單一細胞」在受到病毒攻擊時的細胞感受，所「代償」出來的主觀感受？就像西醫說肝是沒有痛覺的，是沈默的內臟，因此它有病的時候，雖然肝長在右邊，反而是左邊肋骨下面會覺得痛，那是一種「代償痛」。單一的細胞沒有神經，但它的感覺，卻會全身性地被我們感受到？

所以我常常說，《傷寒論》就是一本講**巫術**的書。因為我們今天的科學，並沒有發展到能夠檢證它「為什麼會有效」。我們只能說它「實際上是有效的」；中國人最會的，就是這個technical know-how：操作上我們知道怎麼操作──這樣子練個十年，就可以發出毒砂掌的掌勁把人隔空打死，法醫也驗不出死因。但是，掌風中蘊含的科技是什麼？不知道，也沒有關係啊，打得死人就好啦──這叫巫術。

「**透過象徵物操作真理的技術**」就叫作「巫術」：實際上真正的發生什麼事，我們不知道；甚至是不是某一味藥有某一種剋制病毒進入細胞的成分之類的？我們也不知道，古代人怎麼可能知道？但，我們就象徵性地幻想：這個病是一種能量進入我們身體，因為我們身體就是感覺到「唉喲，被冷到了」嘛，你就順著身體的感覺去幻想就好了。幻想這個藥方把一股風寒之氣推出去、或是打碎之類的……就在這個

幻想的、好像是介於「現實」跟「夢境的世界」的界面，在運作這種醫學。這是《傷寒論》很特別的地方。

──其實，我們現在自己認為的自我、和靈魂的那個高次元的自我，兩者用來溝通的場域，其中之一就是夢境。夢是用來緩衝次元不同的情報用的。等之後的課程講到「疾病的詩意」的時候，你也會發現，身體的許多疾病狀況，也是由潛在意識、那個「靈魂的自我」在主導的，是「他」在藉由身體向表面意識說話。所以「身體」根本也就是一種「夢」，是由夢質（compiler）構成的。

另外一點，《傷寒論》讓歷代中醫都覺得它太美好的地方是什麼呢？我這邊有一個小對聯哦：「**若想人身正經走透透 來追病毒邪氣兜圈圈**」可能每次上課的時候都要抄一抄吧。

──我們人啊，平平沒有事的時候啊，也不會覺得「唉呀，我的腦下垂體是幹嘛用的」、「啊，我的淋巴是幹嘛用的」，對不對？鞋子硌腳的時候才覺得它的存在感好巨大，合腳的時候像沒鞋子一樣。一定是人生病的時候，才感覺到身體的這個系統是在幹嘛的，對不對？所以呢，你學《傷寒論》、用《傷寒論》這本書，去對照自己的感冒時，你會體會到一個我日常生活中常會體會到的事實：媽媽的重要性──當我媽媽不在身邊的時候，我才會發現：「原來……**垃圾是不會自己消失的！**」

就是當你失去了一條足太陽膀胱經的時候，你才會發現：「喔哦……人生變得這麼黑暗！」是不是？生病會讓你覺得：「哦，原來這個系統對我這麼有用。」

當你一層一層地受到病毒的干擾、一層一層的身體系統受到破壞的時候，你才會辨別得出來：原來這個系統跟這些事情、那個系統跟那些事情有關係！

當然這整個的系統觀點，跟西醫的解剖學是不一樣的。可是，我覺得這是一個非常值得珍惜的學習過程。為什麼呢？因為，從這樣的一個

觀點裡面，中醫發現了一件事：《傷寒論》雖然只是一本治感冒的秘笈，可是它也可以**治萬病**。因為，就算你沒有感冒，這條經絡受損了，你修理的方法是一樣的，這樣聽得懂嗎？就像你說，我感冒了，病邪侵襲足太陽膀胱經，所以我全身無力、肌肉痠軟、怕吹到風，需要喝桂枝湯來打病毒。但，若是你沒有感冒時，也全身無力、肌肉痠軟、怕吹風，可不可以喝桂枝湯？可以。

就是它可以修復你身體的各種機能，沒有感冒一樣可以修。

這是優於中醫所有辨證系統的最優先順位的治療。也就是說，治雜病的《金匱要略》會說什麼五臟六腑有什麼毛病之類的，那我跟你講，《傷寒論》的六經傳變的辨證跟開藥，一定是**優先於**《金匱要略》的。因為《傷寒論》的方，效果最大。所以，它可以說是我們中醫的用藥開方技術，目前為止的最高境界。

──當然還有一些更高境界的東西啦，比如說你去挖人家的棺材，那死人嘴巴前面長一朵香菇，那香菇吃下去，就可以治癌病，那是仙丹啦。或是現在大陸道家學大復興哦，他們在山上鍊金丹哦，那個金丹，你握在手上，還不用吃哦，身上就會有一股暖流，把什麼寒氣、邪氣都逼出去。那是更高境界的東西，我也不會，好不好？但就是已經有開發到更新的仙丹了啦。我們現在還滯留在人的世界哦。所以《傷寒論》在這一點，是很可貴的：它可以幫助你修復、或者是觀察「我們的身心發生了什麼問題」。

那麼，《傷寒論》……其實我現在這樣子繞了一大圈哦，跟上個禮拜最後要講的事情還沒有接到咧。我現在剩下最後三分鐘衝刺，真是不得了，太可怕了，這個課……蛤？其實是一分鐘？哇，我的老天爺，那我今天要講的，第一句話都還沒講到，我現在才要講這個地方的第一個字耶，死定了我。

等一下……《傷寒論》裡面……我先說「六經傳變」哦，我隨便亂講一兩件事情，就只先點個題。

比如說，得到陽明病是發高燒、怕熱，然後內臟燒乾掉。

然後傳到少陽病（足少陽膽經），它關係到你的消化機能之中的「訊息傳遞」失調、體溫控制中心失調──下視丘的那個開關壞掉──以及淋巴腺的失調。

再進來呢，太陰病，是脾胃「消化吸收」能力的失調。

也就是說，第二關的陽明病是胃經，第四關的太陰病是脾經……那你說脾跟胃兩條經怎麼分？其實都是同一個消化系統，只是胃經掌管的是消化系統裡面「傳輸」食物，從這裡推到那裡的功能。而脾經掌管的，是一個消化系統，它吸收營養、把營養運送到該去的地方的功能。就是中醫的五臟六腑哦，是以功能分的，不是以解剖學分的。這樣知道吧？中醫的膀胱是泌尿系統的腎，中醫的腎是內分泌的腎。

接下來是足少陰腎經，腎經壞掉的人，他就可能會「唉喲，昏昏欲睡，完全沒有幹勁」，陷入所謂憂鬱症狀態，然後他也可能有會心衰竭、腎衰竭等等的問題出現──我這是大概講一講。

《傷寒論》這本書呢，死亡條文最多的是少陰病，因為少陰病啊，常常是什麼心衰竭、腎衰竭、肺積水、心包積液，那種很容易死人。

於是，我們在讀《傷寒論》就發現一件事：「誒，《傷寒論》裡面最多死人出現的篇章是〈少陰篇〉，可是，少陰病後面不是還有一個更嚴重的厥陰病嗎？」

那個厥陰，足厥陰肝經。當然，我們都知道，得厥陰病的人一定是下腹腔免疫力失調啦，比如說，盲腸（闌尾）炎，常常是厥陰病；大腸癌是厥陰病；細菌性痢疾是厥陰病；子宮陰道爛掉是厥陰病；紅斑狼瘡是厥陰病。這樣知道吧，肝經走下側腹這邊的能量太厲害了。另外，各種沿著一條肝經在發的症狀，比如說糖尿病的患者，有一部分的人，性功能也受損了，腳大趾也壞疽了，眼睛也內障了，這都是一條肝經上的事兒。而在象徵符號而言，厥陰肝經所主導的「風木之氣」是人體「陰」、「陽」之間的接著劑，一旦受損了，人就會上熱下寒、陰陽分裂、寒熱錯雜、免疫力自己打自己……

但是，這個厥陰病，我們在學《傷寒論》的醫家就覺得：奇怪了，照《黃帝內經》裡面講，傳到厥陰，人死翹翹，傳到少陰人還沒有死。可是為什麼張仲景的醫書裡面，少陰病死一掛人，厥陰病沒出什麼死人？到底問題出在那裡？不是更嚴重嗎？難道人死不是最嚴重的事嗎？

結論是：並不是。

因為，如果用現代最新的病毒學研究，去對照張仲景《傷寒論》的厥陰病，你就會發現：病毒走到少陰病，最可怕的事情是死人。走到厥陰病，最可怕的是，它已經「反轉錄」到你的DNA裡面，變成你基因的一部分，再遺傳給你的下一代——厥陰病是在講這個東西的機制和它的治療。

人的細胞會納入很多病毒的基因，形成人體內建反轉錄病毒系統，而這個東西堆積太多的時候，會爆發癌病、會爆發自體免疫失調病……等等等等，而這個東西是會遺傳的。

所以，感冒到盡頭，可以變成你家族血統裡面的詛咒跟業障哦。

這是《傷寒論》很妙的一點，**廣義厥陰病**，包含第一型糖尿病都是廣義厥陰病的範疇。這是《傷寒論》超前《黃帝內經》非常多的部分，科技量很高，大大壓倒《內經》的一個「眉眼」。如果中醫經典要舉辦選美大賽，Miss Shang-han只這麼wink你一下，就電倒眾生，打敗五體勻稱、飽讀詩書的內經小姐，勇奪后冠了。

我猜啊，歷代那麼多學中醫的人，說不定都會有這種奇妙的感受：《黃帝內經》的魅力，是賢妻良母型的；但《傷寒論》的魅力，那可是傾城傾國、勾魂奪魄，迷得人一輩子都忍不住一直想：「為什麼建中湯、瀉心湯就是不用白朮？為什麼張仲景治感冒從來不用黃耆來提高免疫力？為什麼……」是如此地充滿神秘感，令人痴痴迷迷的啊。

那接下來我就要講啦：「厥陰病這個東西，有沒有得救？」的問題。這是今天我要談的第二個主題。那我們就先下課十五分鐘再回來說，好不好？

生理心理厥陰病
傲頻恥頻修道人

【2013/03/19．第二堂】

所以啊，我今天本來預計要講的內容，恐怕要到下次上課才講得完了哦，內心覺得很無奈哦……黑板要抄第二遍哦……那換你（抄板書的丁助教）來無奈了？我的話是同一件事情講得愈久騙的錢愈多哦，心中倒頗可以暗爽的。……我先說一下黑板抄的這個地方：

700～1000分——$10^{700\sim1000}$，悟（Enlightenment）

600分——10^{600}，定（Peace）

590分——10^{590}，止（Collectedness）

540分——10^{540}，樂（Joy）

500分——10^{500}，愛（Love）

400分——10^{400}，理（Reason）

350分——10^{350}，容（Acceptance）

310分——10^{310}，願（Willingness）

250分——10^{250}，平（Neutrality）

200分——10^{200}，勇（Courage）

175分——10^{175}，傲（Pride）

150分——10^{150}，怒（Anger）

125分——10^{125}，慾（Desire）

100分——10^{100}，恐（Fear）

75分——10^{75}，悲（Grief）

50分——10^{50}，冷（Apathy）

30分——10^{30}，罪（Guilt）

20分——10^{20}，恥（Shame）

——有一本說「人不同的念波攜帶著不同的能量」的書哦，市面上買得到的，它的那個英文的原書名呢，叫作《Power Versus Force》，我直譯作「神力與魔力的對決」，市面上的書名叫《心靈能量》。

它大約的理論是：人類不同的念波，是頻率不同的。頻率愈高的就是愈好、愈能讓人心靈提昇的善念波。而好、壞念波的分界點，是在10^{200}的頻率，簡稱200分的這個地方。低於200分的這些，就是會讓人心變得更壞的惡念了。

如果這本書，這個禮拜同學買了回家看一看哦，這個表就不用抄了。

這平常是《莊子》課的參考書啦，這個中醫課本來也沒預備要講的。那這個……好啦，想說就放膽講到下一堂課哦，心情也就……其實也還蠻緊張的。因為會想，同學會不會覺得：「好討厭，我來是要學《傷寒論》，可是呢，這個人搞來搞去哦，都在講一些有的沒有的。」……算了，我回家再慢慢掙扎，今天要講的先講哦。

那麼，我們說哦：當一些這種病毒，真的跟你的遺傳結構起反應了之後，會發生的一些很難搞的病，到底有沒有得療癒呢？──這樣的一個問題。

因為你想想看，現在很多人會說「哦，我的乳癌是家族遺傳。」「我的糖尿病是家族遺傳。」之類的，對不對？這樣子的說法。聽起來好絕望哩。

我們今天的經方派的學習者，可能都要很感謝一個人：在美國，把經方派炒起來的倪海廈先生。因為，讓人發現「原來用《傷寒論》的方法，可以治療一些我們原本以為不能治的病！」這事情，是他帶頭的。

我們來想想看哦：因為，比如說是像是紅斑狼瘡之類的病，它是你的細胞核裡面堆積的那個「人體內建反轉錄病毒」太多了，在細胞複製的過程，它產生了太多代謝不良的基因片段，細胞被那個代謝不良的基因片段塞爆了之後，人體會開始產生自己打自己的現象。

那紅斑狼瘡這種「被免疫系統攻擊自己」的這種病，最輕的一種形態叫什麼？叫第一型糖尿病。就是：這個人的免疫系統，攻打他自己的胰島細胞，造成胰島素不足。

而，這些東西，都可以說，在「症狀」上──因為《傷寒論》這本書不是很講理論的，它只講症狀──在症狀上，大部分都可以歸類到厥陰病去。還有一部分的癌病的患者身上，發生的種種不舒服的感覺，也跟〈厥陰篇〉寫得很像。

如果我是一個經方的使用者，現在比如說，假想現在倪海廈先生在這裡的話，那倪海廈先生的思路是這樣子的──其實倪海廈先生，並沒有像我那樣愛讀一些雜書去考究這些事情，他是一個……如果我要說他有一個美麗的頭腦，beautiful mind的話，我覺得他這個人的頭腦美，是美在很「單純明快」──今天如果來了一個紅斑性狼瘡的患者，給倪海廈醫生看，那倪海廈醫生他會怎麼開藥？

他會這樣子問：

他會說：「嗯，你會不會常常覺得餓得好難過？」「哦，會啊會啊，我常常餓得火燒心。」他說：「好，那餓得難過是胃火太旺，那我給你開點清胃火的生石膏。」再問：「那你會不會常常覺得消化不良？」「哦，會啊會啊，我餓了一吃，就又覺得腸胃都塞住不會動，消化超不良的。」「好，那補強你的消化機能，我開個白朮三錢。」──就比如說生石膏開個八錢、白朮開個三錢，劑量隨便。為什麼劑量可以隨便？因為什麼症狀先沒有了，那個藥就可以減掉了，對不對？就有症狀才開藥嘛，對證下藥──然後他又會問這個病人說哦：「你會不會常常覺得腰痠啊？」「會啊會啊。」「哦，腰痠是腎陽不足，炮附子三錢，補骨脂三錢。」之類的。「你會不會覺得手腳容易冰冷啊？」「會啊會啊，我冬天覺得手腳冷得好難過啊。」「那好好好，手腳冰冷，那這個時候我們要開生附子破寒氣，所以生附子也下個三錢。」然後又問：「你會不會覺得胸口常常燥熱啊？」「哦，對啊，我一呼吸就覺得胸口火燒燒的啊。」「好好好，那我們來潤肺涼肺哦，天門冬給個三錢。」然後再問說：「你會不會覺得常常上火？」「哦，會啊會啊，青春痘爆得不得了，早就都不青春了哦，還在青春痘。」「好好好，黃連、黃芩、葛根、黃?，下一點下一點。」「會不會常常怕冷？」「會哦會哦，天氣一冷，我就覺得那個冷風像鑽進來一樣。」「哦，不行，你受寒，那個麻黃再來個二錢。」就是這樣子開，一個症狀開一兩味藥……那開到後來呢，其實以我們經方派的讀書人看，就會發現，他開的方子，那個大結構，非常像〈厥陰篇〉裡面的一個方「麻黃升麻湯」。那當然，你說要不要開升麻？「你會不會覺得身上很毒啊，常常起紅斑青斑什麼的啊？」「會啊會啊。」「那要開升麻和?甲，來消你的血毒。」像這樣子開。（麻黃升麻湯一直以來是很冷門、很不被重視的方；最近這些年，讓它鹹魚翻生的，倒也不是倪先生，因為倪先生只是不知不覺之間開出了類似的結構，直接讓大家重新重視這個方子的人，還是要算大陸的李賽美教授。）

那結果就是，開了一個寒熱錯雜、亂七八糟的方。那厥陰病的症狀，其實也就是寒熱錯雜、亂七八糟的哦──要和潑婦吵架，你就得也派一個潑婦去跟她吵；正人君子吵不贏的──那結果呢，他那個病人，

吃著吃著，結果就出現一個很奇妙的現象：

這個病人啊，吃到後來有一天就會覺得——一開始哦，吃了之後，火燒心的感覺、那個飢餓得好痛苦的感覺少了，那好，那生石膏可以拿掉了。或者是他覺得消化可以了，可是大便不通了，肚子腰圍大兩吋。好好，那就開點大黃哦，幫你瀉一瀉，順一順，通一通腸哦。就這樣子開哦，就加加減減、加加減減，那個病人多半會在兩三個月內裡面覺得愈來愈好、愈來愈好——然後，好到一個點的時候，那個病人，忽然會**發作成一場大感冒**，那那個大感冒出現的時候，代表他的那個細胞裡面的亂七八糟的東西，已經開始吐到細胞外面了。

接下來倪海廈就覺得說：「哦，好，從厥陰吐到少陰了、吐到太陰了，或者吐到少陽了；我看你什麼感冒，我就怎麼打，反正把你打出去！」打出去之後，這個人的紅斑狼瘡就痊癒了。

紅斑狼瘡治成一個大感冒，痊癒的例子，多的不得了；那第一型糖尿病，治成大感冒，然後痊癒，有的，臨床有；然後，癌病……我覺得倪海廈先生的開藥法，最妙的是癌病不當癌病醫——因為像是後代方哦，如果治癌病，就會想說「什麼東西可以毒死癌細胞」或怎麼樣的，用白花蛇舌草什麼的來毒癌細胞，或者是想「癌細胞是因為有毒瘀在那邊，所以我們要攻破它」怎麼樣怎麼樣，那是後代方的思路。——倪海廈先生不是，他是**癌病當感冒醫**。就「我管你什麼癌，症狀告訴我，我就這樣對證開，開到後來變大感冒，大感冒醫好，就好了。」

這個人是這樣子搞法的，很恐怖哦……不是，我說「恐怖」是正面的恐怖哦，是說他很帥啦。

我個人是以為，倪先生為醫學界所作的最重要的貢獻，就在這件事情：他讓整個療癒的觀點，發生了「理論框架的轉移（paradigm shift）」；就好像每當奧運會有人打破跑步世界紀錄之後，全世界的人類，都變成能夠**跑得更快了一點**。因為原本大家「以為的」極限被推擴了，信念系統發生變化了。

因為啊，迄今為止，一般說我們人體細胞核裡面有所謂的DNA，就是我們的遺傳因子，其中有52.5%是功能不明基因，姑且當作是我們人類沒還有開發的潛能，先不討論。而只有非常少的比例1.5%，叫作功能基因，如果你有缺損，你可能會變成兔唇啦、什麼唐氏症啦、色盲之類之類的，中醫有沒有藥可以治先天上面就缺損的？喝什麼湯治兔唇、治色盲？似乎是沒有。

而有33%的部分是片段基因，長鏈基因跟短鏈基因，就是你的基因在一些汰舊換新的過程裡面有一些斷掉的基因，已經不良的情報就丟到垃圾筒去，所以這個33%你姑且想像它是垃圾筒，來不及代謝掉，超過這個容量而塞爆的時候，就變自體免疫失調病。

非常妙的是，人體裡面有9%的基因——你看，比我們的功能基因1.5%**多六倍**哦——這9%的基因，是前面講的「人體內建反轉錄病毒（HERV）」，我們人類的基因，其實一直在設法要跟環境共存共生，但是在共存共生的過程裡面，其實也就一直在妥協。那是怎麼樣的妥協呢？如果在過去遙遠的世代裡面，曾經感染到某一種病毒性疾病是反轉錄病毒的，那個病毒的情報就會錄到我們的基因裡面去，變成人體內建反轉錄病毒。錄到我們基因裡面的人體內建反轉錄病毒有什麼用呢？是這樣的：如果那個病毒沒有錄進來，它會弄得全身都是到處瀰漫，可是它錄進來以後，它就變成基因的一部分，從此以後每一個細胞裡面內建一份病毒，但是細胞外就變得較不容易感染這一種病毒，就是同類型的病毒你錄進來一個反轉錄病毒，變成你遺傳的一部分的話，那你的子子孫孫遇到這種病毒的時候，抵抗力都會比較好，就比較不容易受同類型病毒的感染。

可是問題來了，反轉錄病毒在我們的基因裡面佔到太多的時候，它卻又變成我們人體訊息裡面的雜訊，每次細胞分裂時都要多複製那麼一份，消耗元氣。所以我們現代人非常可憐，可以說我們現代人一出生，正氣的量跟邪氣量的比值，就是一比六，邪氣是正氣的六倍。造成什麼樣的結果呢？就是我們現在的人類可能一輩子只能活八十幾歲而已，可是遠古的人類，中醫書裡面記載遠古人類的壽命是八百到一千歲的，那甚至《聖經》裡面的，比較早期的人類，比如說一萬年前的亞伯拉罕也活到快兩百歲，我們人體不斷地在跟環境妥協的同時，

就一直在收錄這些雜訊，消耗壽元，提早老化六倍。天年也就變成夭壽了；生命品質有點小爛掉。

但，內建反轉錄病毒的存量，一直以來，就好像是世世代代地只在增加，只在往塞爆的方向發展。人體中的病毒圖書館，同類的書，已經用不到那麼多本了，那些重複多餘的書，還是捐不出去。

但是，就是近代中醫，醫治厥陰病的臨床經驗，讓我們重新拾回了「清理」的希望：原來，這些庫存破爛書，用不到的，還是有辦法讓細胞吐掉一點！當然，我們中醫只有臨床操作，精密的科學理論我們也搞不明白，但，能治這個，已經很了不起……很了不起了！

因為在這些療癒案例發生之前，現今的科學，一直以為這東西的堆積，是「不可逆」的。

這是我說的「paradigm shift」，理論框架的轉移。

而且呢，在這些被療癒的個案裡面呢，偶爾還有一兩個很奇怪的現象：你的這個病醫好了哦，有的時候，你的「直系親屬」的同一種病，也就自己好了。也就是人的基因啊，還可以共鳴的？這是一個很奇怪的事情，但是有。所以呢，面對這樣的一種我們中醫臨床可以看到的案例，你就知道，學《傷寒論》一直學到能治厥陰病，是很重要的一件事。

——所以，到這裡為止，是在講《傷寒論》的好話啦。

那接下來，我要講《傷寒論》的壞話嘍：

既然《傷寒論》的療法這麼了不起，那為什麼，我常常會說：「中醫啊，學不學都無所謂啦。」為什麼我會這樣子講？因為，我常常可以發現，你照厥陰病的開藥法哦，去治療一些這種病的時候，有的時候

是藥效很神，有的時候藥效不怎麼樣，有的時候呢，就完全無效。

如果你要問我的判斷的話，我認為，跟一個人的心理結構有關係。

那我上個禮拜剛好講到說，學中醫容易變成救世主情結，講到一個人的「有罪的自己」和「偉大的自己」，這兩坨信念群在打辯論戰的問題……那剛好哦，厥陰病能不能被療癒這件事情，就關係到這個心理結構。

也就是說，當你長年累月的做人處事，都處在這樣子的心裡結構裡面的時候，你的細胞，它就是會把病毒緊緊地吸住，你拔不出來。那能夠得到療癒的人，可能都是……個性比較再稍微單純明快一點的人。甚至講我心目中真正的實話哦：「沒什麼代償反應」的人，要治病很容易。可是他的代償反應一旦強烈的時候，他那個病，怎麼搞都沒有辦法。

——當然，多半的時候，你也不必有辦法。因為那種人啊，整個人是活在**矛盾**之中的，通常會想辦法跟醫生翻臉，還沒有治好就先氣得翻桌子了，所以也就沒咱的事了。那我這個人，剛好又是軟綿綿、不太會翻臉的人，所以就有機會看到那些不能療癒的問題。

因為，我們如果要說《莊子》的道家心法哦，有沒有什麼基本功？我覺得《莊子》的道家的基本心法，如果一定要說「基本功」的話，有一件事是最要緊的，那個是寫在《莊子》的〈外、雜篇〉的三十一篇啦，〈漁父〉篇裡面的。這個「老漁夫」的篇章是講說，有一個老漁夫，他遇到孔子，他就幫孔子做了一個心理分析（profile），最後證明：孔子是一個大魔頭。——大約是這樣的一個故事哦。

我有時候看《莊子》與儒家的一些互動哦，會覺得，有一點武俠小說的味道：

有一個孔子，創了一個儒家，而這個「以代償反應作為基本盤」的**孔派**儒家心法呢（這不包括孟子派的儒家噢，孟子是一個沒有代償反應

的人），有很多練功的方法，會把人的心搞壞。所以呢，一向是隱藏著做世外高人的道家呢，就忍不住，派了一個莊子出來，寫了一門武功，叫作《莊子》，他這個武功，專門破解孔子的魔功——有這樣的一種武林對決的感覺：好像王重陽創了一個全真派，然後就有一個林朝英創了一個玉女劍法來剋他一樣。

那麼，《莊子》呢，除了在〈漁父〉篇裡面有講到這件事情之外，還有一個很「綿密」地在講這件事情的是〈齊物論〉，那〈齊物論〉是《莊子》的第二篇。《莊子》的第一篇〈逍遙遊〉等於只是開場白而已，並沒有什麼修練法，只是哲學性的介紹。所以基本功是集中在〈齊物論〉的。

〈齊物論〉跟〈漁父〉篇不先練成，人不可能讓自己的心好起來。

那麼〈齊物論〉是主打什麼？它的宗旨是：人要好起來，一定要消滅自己所有的**辯論心**，因為如果你不消滅自己的辯論心的話，你一想要好起來，就會用代償的方法來加強你負面的能量，這樣子人是沒有辦法好起來的。

至於說〈漁父〉篇的話呢，是專門直接在講這個「代償反應」。

你有沒有想到過道家的那個象徵物哦，常常是一個「一陰一陽」相抱在一起的畫面，對不對？那麼，道家的修練法，它的最基本的部分，就是要消滅你所有的自我辯論，讓你活在「你能用愛去擁抱你的黑暗面、人格上的分裂都統合起來了」的狀態，這個時候，才能夠修道。

簡單的來講：道家的人認為，人有辦法修道的品質叫作「真」。那如果我要用〈漁父〉篇的定義來講什麼叫作「真」的話：**一個人沒有代償反應的時候**叫作真。

而，活在代償反應裡面的分裂人呢？《莊子》叫他什麼人啊？像孔子那麼好的人，《莊子》叫他什麼人？（同學：『魔……』）啊，不是啦，《莊子》裡頭沒有魔這個字啦。

《莊子》叫孔子「**偽人**」，虛偽的偽哦。就是：你做什麼事情，不管

你自己**本人覺得再真心，結果都變成在耍假**的一個人。——簡單來說，就是他的一切，都被代償反應所主導，他一想向善，結果就加強到邪惡那一方的能量——《莊子》稱孔子為「偽人」哦。「真人」跟「偽人」的分界點在這個地方哦……這個地方呢……

我要問同學的意見，看先順哪一條支線講下去？因為這兩個主題都很難講……已經到我表現力的極限了。

第一個主題，是這樣子講：

我要講的第一件事情是，處於「偽人」狀態「最輕的症狀」的人，偽人狀態最輕的是「躁鬱症」和「救世主情結」，這個你們聽起來，應該已經覺得很嚴重了吧？

這是**最輕的**！

這樣的人，如果得了重大絕症，《傷寒論》幫得了你。

然後呢，偽人狀態的躁鬱症和救世主情結，要再進一步惡化的時候，這個轉折點，我覺得可以稱之為「緊張兮兮的心理醫生」——我待會兒會再解釋。

然後，再進一步，會形成一種東西叫「修道病」。

修道病是一種非常恐怖的心理狀態，進入了修道病的狀態，基本上這個人的大腸癌就救不了，死定了。你有沒有發現我們臺灣人最近這些年，大腸癌發病率節節攀升，對不對？那，最會得大腸癌的是什麼人？修道人。

像我爸爸，他做西醫的，就覺得好奇怪，他說：「大腸癌不是吃多了油炸上火的東西才會得的病嗎？為什麼現在得大腸癌的，都是吃素的？這到底是怎麼回事？」

厥陰病的末期症狀，為什麼會**密集地發生**在那些好像**很追求心靈修養**

的人身上？這是在處理疾病個案的時候，必須要面對的事情。

因為，如果你已經不幸淪落到修道病的狀態，那《傷寒論》對你就沒有用了，幫不到你。因為你心理層面的那個吸力太強了，好像練了什麼邪派吸星大法。《傷寒論》什麼桂枝、芍藥、麻黃、附子的拉力哦，拔不出來你吸進去的東西。

當然，還有另外一個更糟的狀態：心理變態的狀態。但，心理變態的人，不見得會生病，所以那沒有關係啦。

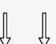
這個「**喜怒哀樂**」、「**慮嘆變慹**」、「**姚逸啟態**」，這是〈齊物論〉裡面的東西，我也不細講。莊子他把人「辯論心」的惡化發展，分成三個階段。

這是我這堂課的第一個主軸：

喜怒哀樂（躁鬱症，救世主情結）



過渡階段（緊張兮兮的心理醫生）



慮嘆變慹（修道病）



姚逸啟態（心理變態，『我沒有這個意思』，心死）

第二個主軸呢，是：

我們有沒有辦法消去自己的代償反應呢？

道家所教導的「你要學會擁抱自己的黑暗面」這句話，聽起來很「文藝」哦？有沒有什麼實際的做法啊？什麼叫作「擁抱自己的黑暗面」？什麼叫作「正面地去面對自己的影子」？

那個一陰一陽的畫面要能夠融合，這兩個相對的兩極、分裂的自我，融合成同一個自我的時候，人才能夠變成「真」的人，一個對自己誠實的人；然後，才能夠修道。

現在我問丁助教好了？——因為你的直覺通常比較準——我要先講「如何擁抱自己的黑暗面」，還是先講「惡化的故事」？……先講惡化的故事哦？好，我們現在講惡化的故事，再來回頭講怎麼擁抱自己的黑暗面哦。

我們上一堂課有講到，當我們對自己有一些不滿意的時候，我們可能會因為這個自我辯論的結構，形成救世主情結、也可能形成躁鬱症。

那救世主情結跟躁鬱症，何者嚴重？不一定。

因為，救世主情結是如果你意識到的話，你會改得了；躁鬱症比較難改。可是，救世主情結比較刁滑，躁鬱症比較單純……所以是各有優劣啦。

那麼，救世主情結的人，我們上次也講到：因為他一開始他在生命的設定上，有一種「我不夠好，所以我必須要做一點什麼事來贖罪」的觀念。在這樣一種信念的驅使下，當他看到別人有困難的時候，很容

易傾向於奮不顧身地去幫別人。

一個人如果真的活得像《莊子》認可的那種真小人的話，你要幫別人以前，一定會先想：「幫他，我開不開心？」如果幫他我不開心，那就讓他死好了，至少不要拉我陪葬，對不對？不犯賤、也不努力扮好人，這就是真人嘛，功力尚淺的真人，小真人，俗稱「**真小人**」。

但是呢，如果你有救世主情結，你就會忍不住地，即使自己有一些還需要做的事情、或能夠讓你人生更快樂的事情，你都先放著不顧，你就是忍不住以幫別人為優先。而當你在幫別人的時候，就會同時同等地增強這兩個（偉大的自己、有罪的自己）信念群，而產生情緒。

人的情緒不見得是憑空而來的，人的情緒是信念造成的。就好比說，有一個人被一個女生騙過，於是就認為「全世界的女人都是母狗」，他抱著這樣的信念，以後他如果再遇到一個女孩子，他就會開始有一點懷疑，有一點不能信賴人家……對不對？那些懷疑、不能信賴的情緒，其實是他的信念造成的、心理創傷造成的。

當然，這個因果關係反過來的情況也是有的。一個人的某種感受、情緒如果太激烈、太持久了，他也會產生用來「合理化」這種感受的信念的。比如說受虐者當久了，反而會認為「自己活該」之類的。

——當一個人在做救世主、或說是奮不顧身的助人者的時候，他就會同時增強這兩個面向的信念：

首先是，我在幫你的時候，這個行為會帶給我一種感覺，這第一個感覺就是上堂課有講過的：「我不需要，而你需要」，所以「**我是優越的**」，這樣聽得懂吧？就是這個時間、這個力氣，我花在你身上，是因為你需要而我不需要，所以我比較優越，對不對？我是一個施捨者。所以他就會有一種優越的感覺，可以得到自我滿足。

可是呢，因為他把寶貴的時間花在別人身上了，所以他又會有另一種感覺是「你值得，我不值得」，所以也會有「**我好賤**」的感情。長年地以自我優越跟自我卑賤的感情互相代償、互相加強：

當他覺得優越了，就又覺得有罪惡感，不能那麼狂傲；趕快去多多助人，來讓自己覺得「我果然是個好人」，讓自己安心；可是助人助多了，又覺得「都在為別人活」，又感到不甘心，所以要「瞧不起」被他幫助的人一下，舔一下「優越感」這顆糖果，來讓自我感覺變良好一點。這稱之為救世主情結。這是一個路數。

然後，講到躁鬱症：躁鬱症的人也常常是一開始，因為他所接收到的道德觀念，而在自我批判之下，覺得自己是一個很差勁的人。他覺得自己是很差勁的人之後，就會很努力地想表現得讓別人說他好、說他優秀，藉此**說服自己**覺得自己是很好的。

所以救世主情結是這兩個信念群**同時**增幅：我又偉大、我又可憐，悲涼跟偉大同時並存。

而躁鬱症，是**擺盪型**的：有的時候覺得自己就是最厲害的人，有的時候覺得「我真爛、我去死了算了」，兩者交互出現，這是躁鬱症。

這兩坨信念群的結構，在救世主情結的人，是形成兩條蛇互相咬住對方尾巴的圈圈狀，一加進能量就一整個圈圈都同時產生情緒。而在躁鬱症的患者，則像是兩個小孩子在打架：你偷踢我一腳、我就再貓你一拳……

救世主情結的「難」哦，是因為他在感受上，「我優越」的爽感，跟「我低賤」的悲感，剛好常常是**正負中和**的，所以他本人不見得會很清楚地感覺到自己「其實內在有兩種不同的情緒」，他可能會自以為是平靜的；雖然是帶有高度磨擦、緊張和壓力的平靜（其實這樣也就是不平靜啦）。救世主情結的難，是在這個地方。

那躁鬱症的難呢，是什麼地方？是他上癮於這一塊（偉大的自我），

什麼叫作上癮？他停不下來。

我曾經遇到過一個躁鬱症患者，我跟他講說：「你不要事事都那樣表現得好像樂於助人、力求優秀，想要別人誇獎你好不好？」他就是像沒聽見一樣，不吃我這一套。

如果我把那個人的精神結構，借來「上身」一下哦？好，如果我現在是個躁鬱症的患者，那當然，躁鬱症患者常常會陷入低潮，在家裡面偷偷哭啦，這個不要表演啦。……如果今天我譚某人是個躁鬱症患者，我走到藥房，看到一個歐巴桑在買藥：「老闆，抓給我一帖四物湯，我要調血。」如果我是個躁鬱症患者，我會怎麼樣？我會馬上衝過去：「唉呀，阿姨啊，妳的身體啊，不一定適合吃四物湯的哦，我跟妳講，妳的脈我把一下……唉喲，妳體質底子很虛寒哦！而且你嘴唇很乾。所以我跟你講，你這個是要吃溫經湯啦，不是要吃四物湯。」……叭啦叭啦，講一大堆。「老闆老闆！四物湯不要抓了，幫阿姨抓溫經湯。」——就是這種人。

而，他「要求」的是什麼呢？他就在等那個阿姨說一句：「年輕人啊，你這麼年輕就懂這麼多，簡直是青年才俊啊。」哇，好爽！對不對？他在索求的是這個東西。

那你說，上癮於這種歡喜感的人，他戒得了嗎？他聽到了，就滿意地回家了嗎？我跟你講，不會。這個躁鬱症的患者——在這裡，就由我扮演啦——他不會甘心就只爽那麼一次啦，他要爽兩次啦。他就會說：「唉喲，阿姨哦，我不是年輕人了啦，我今年都已經四十三歲了。」然後那個阿姨就會說：「唉喲，四十三歲皮膚還那麼好哦，真是活神仙啊！」啊～爆爽！

一個躁鬱症的患者，就是這樣子在過日子的哦。他如果聽到同事說要買電視機，他就會衝過去講說：「我跟你講，電視一定要買SONY的，因為SONY的那個什麼最好，你記得不要買日本原廠，要買馬來西亞廠的，其實它的製造是一樣好哦，可是這樣子可以省多少錢……」這樣子，霹靂叭啦的又講了一大堆哦。他隨時都要做一些表

現，想讓人家覺得「他是很好的」；他要那個「爽」。而這個爽，你說他戒得掉嗎？我跟你講，有躁鬱症的人，我看他，都覺得：他戒不掉。

所以這是一個很可怕的事情。而且最要命的是，他在那邊高興的時候，他不知道這個高興會害了他。

什麼叫作「害了他」？你說：「我表現得好，我幫人，人家誇獎我，這件事情對身體有害嗎？」

我跟你講：**有害的。**

為什麼？因為你想想看：如果是我一個會中醫的人，我要幫人家開一個藥方，你不拿個三千五千塊的紅包來，我幹嘛開給你？我有能力，就要拿到應得的報酬，不是這樣子免費大放送的啊。當我這樣免費大放送我的聰明才智，難道不會加強「我在犯賤」的信念嗎？當然會啊。

所以我常常說，躁鬱症是小癟三得的病，憂鬱症是社會菁英份子得的病，病理結構不一樣。一個躁鬱症的人，多半總是小癟三，因為在社會結構裡面，他**無能往上爬**。

因為，我如果沒有躁鬱症，我就會知道：「我是有價值的，我的聰明才智是可以拿來換鈔票的。」我鈔票有賺到，我的社會地位多多少少就往上爬了嘛，對不對？所以，你如果一直維持在躁鬱症狀態的話，你其實就會一直免費大放送你的東西，到最後就會淪落到，好像《甄嬛傳》裡面，那個什麼安陵容最後死前的那句話：「我的一生，就是不值得。」對不對？很憂鬱啊。所以，他在製造那個高興的時候，在結構上他其實同時也在製造那個憂愁，只是高興的爽感是當下享受到，憂鬱的悲感是拖過隔夜才慢慢從人生之中顯現出來。

這是躁鬱症的心理結構。

可是你說，躁鬱症的人啊，他的躁鬱人生，能夠活得如此順遂嗎？他隨便在一家藥局找一個阿姨搭訕，人家就一定誇他「青年才俊」嗎？那可不一定啊，人家覺得「這個怪人好討厭」的也會有。他不一定能要得到他想要的。

當他要不到的時候，該怎麼辦？他有這個毒癮，可是他不是這麼容易令每個人都吃他這一套，對不對？因為人家會覺得很煩哦，每天在管「你家電視要買哪個牌子」，很討人厭，所以別人到最後也是懶得誇獎他，是不是？

可是他這個心理的毒癮沒有戒啊，這個時候，講一個有一點「宗教性」的字眼哦：

我的毒癮，如果我每天需要一小瓶毒藥的量，這個時候我會想辦法跟人家盧來盧去、跟阿姨搭訕什麼的，去製造那個快感，對不對？這樣子跟人家互動去製造快感，我們姑且說他是「犯錯」好了。

可是，如果你的毒品需求量太大的時候呢……其實人的頭腦很刁鑽，他就會去找一個方法，讓他可以天天都享受到這個毒癮，但是他不用去外求。你想想看哦，如果三五天需要一本筆記本，我到外面去買一本筆記本就好；但如果我一天就需要兩百本筆記本的話，我最好開一間工廠自己印算了，對不對？所以，當他的需求量大到這種程度的時候，乾脆開一間工廠自己製造了，這個時候，他就從「犯錯」的等級，「**升等**」到**造業**的等級——**造**出一個**企業**了。他生產我執的速度啊，如同造出一個企業了。那個飢渴，就像玩毒品的人，吸了什麼搖頭丸、安非他命還不滿足，就要去吸海洛英了……他那毒癮是節節高升的。

所以當一個躁鬱症的患者，需要「造業」的時候，他就進入下一個階段了：我能夠一次得到五十倍的快感，而且，我不需要到外面去買！這樣的好事，人要怎麼達成？登登登登！各．位．觀．眾，方！法！就！是！——去很用力地追求心靈上的修養跟道德的完美。

這樣，他每次打開電視，看到比如說「小孩打媽媽」之類的社會新聞，他就可以對著那則新聞，語重心長、悲天憫人地感嘆啦：「可憐

世上芸芸眾生，沈淪業海，不知醒悟……可悲！」嗶哈啊～！這個爽度的檔次，比什麼路邊的阿姨說你「青年才俊」美好太多了！你懂嗎？那個爽度是不同次元的哦！完全超然於芸芸眾生之上的一種優越感！大神級的啦！

這就從躁鬱症的患者進階到「**修道病**」了：他沒有發現，他修道，是為了求取這個藐視眾生、「同情」眾生的快感，所以就努力修道。

這多可怕！你看看我們臺灣人，一修道就得大腸癌，這沒得救的，《傷寒論》幫不了的。

還有，就是對著電視批評政治：「這個總統真不會做事，笨蛋一個！」講得很爽，天天很爽，爽到後來就得大腸癌了。這樣死的人也很多哦。

所以我們一定要很小心，不要讓自己陷入修道病的狀態，因為陷入這種狀態，中醫就沒有用了，什麼藥都沒有辦法。

而且，這種代償反應的迴圈哦，躁鬱症、救世主情結都是隨便舉一個而已，花樣還很多啦。

在躁鬱症患者，要變成修道病的中間啊，還有一個分支，在這個位置，叫作「**緊張兮兮的心理醫生**」：

我們臺灣很多人哦，又搞靈修又搞心理諮商。我呀，有一個朋友，在某某社區大學教書，那這個某某社大，剛好很多老師都是做心理諮商的：等於是一個以心理諮商結構為主軸的社大。有一次這個社區大學辦個什麼活動，那個朋友去參加了，他回來就跟我講說：「唉喲，我真是受不了這些做心理諮商、又搞靈修的人。這些人，每個人都是緊張兮兮的control freak（控制狂）！」這是什麼意思呢？

真的沒什麼代償迴圈的心理醫生，就是：「哦，你來啦？說說你的痛苦。……好，時間到了。一個小時諮商費四千塊。謝謝惠顧。」即使

你有再多的問題、痛苦，只要你沒交診費，他看到了也當沒看到，在日常生活中不會跟你談這些。如果心理醫生是這樣子的話，就還沒有很惡化啦。

怕的是哦，自以為很追求心理健康、那種很**喜歡**給人做心理諮商、只要一看到你心情不好，就情不自禁地、完全無法容忍似地，一定要拉你坐下來好好傾心長談，非要把你談到什麼情緒都冰消雪融、一點負面渣滓都沒有了，才敢把你放回家的那種人。

這種人代償反應的點在那裡？他對於身邊的人的任何負面情緒，都是**高度過敏**的。這樣講聽得懂嗎？就是他身邊一有人在難過，他就覺得「不得了！放射性毒物外洩！你這個憤怒，一定要處理！」這樣子，對任何人的負面能量，非常地過敏，這不是又陷入了代償反應啦？因為你**怕死了**這個東西，所以你非得**戰贏**、**殺滅**這個東西不可——雖然他通常是用很溫情牌的戰法。

像我的話，也常常得罪我的助教啊，我一得罪瑩瑩，常常她看我一個禮拜都是用瞪的。但是呢，我就覺得：「那……就，隨妳瞪吧。」就瞪嘛，等你氣消了就算了。我生氣是我的事，你生氣是你的事，各安其分，誰也不用勒索誰。——我是這樣子的態度。

可是今天如果是一個緊張兮兮的心理醫生——我再抓一隻來上身哦——我一看到瑩瑩神色不對的時候，就會說：「瑩～瑩～？妳怎麼啦蛤啊～？妳有什麼樣的『感受』？要不要，說出來，給**東方**叔叔聽聽咦？呀啊～？（音調高四度）」於是，她就開始抱怨啦，然後我就用充滿**同理心**的眼神，深情款款地望著她，給她足夠的精神支持，頻頻點頭，聽她吐他媽的一兩個鐘頭苦水……最後說：「瑩瑩，妳要相信，妳，其實（在此又高八度）……是很好的。」——像這樣子哦。

這種緊張兮兮的心理醫師人格哦，這樣子搞來搞去，他周遭的人，會被他豢養成一個什麼模樣啊？——他身邊的那些人，會漸漸了解一件事：「只要動負面情緒，我就會得到你的大關心，你就會把一切事情丟下來關愛我，所以，我要多多動負面情緒啊！」對不對？因為動負面情緒，就可以得到你的關心啊，所以，他雖自以為他在幫人家「化解」負面情緒，實際上，他是在「挑逗」別人多多發出負面情緒。

這種「緊張兮兮的心理醫生」的代償反應模式，他**以為**他是在幫助人好起來，其實是在引誘人壞下去。所以《莊子》說這叫「耍」，這叫「偽人」。

這種偽人，如果要更理解他的基礎設定，看一下他的「幼蟲」往往就會很明白了。「緊張兮兮的心理醫生」的幼蟲是什麼啊？是一個「看別人臉色委委屈屈在過活的人」。他的救世熱情，是從他的「委屈可憐」直接代償出來的。

故事情節的發展順序是：一開始，他一天到晚都在遷就別人的感覺，覺得自己好犧牲、好低賤；然後，他就蛻變了，換了一個外表，以「拯救者」的姿態重新出發，以「讓自己感覺比較良好」的高姿態去……繼續作他人情緒的奴隸！——這不是兜了好大一圈在耍自己嗎？

之前我有講到，我們一定要知道一件事：負面的信念，一定不能用辯論法去增幅它。

聽得懂嗎？最簡單的例子就是我譚某人，我姓譚，那我的「信念」就是「我姓譚」嘛，對不對？我「相信」我姓譚。如果今天我要認為「我姓譚」是一個**負面的**信念，我要用正面思考催眠法，讓自己相信「我姓王」，那我就每天要睡覺的時候說：「唉呀，頭放鬆、腳放鬆，全身都放鬆，潛意識啊潛意識，請聽我的細訴……我，**姓王**。」那要催眠到哪一天你會覺得「我姓王」？你那個姓譚的信念一定會卯起來爆吼：「Bullshit！」的啦，對不對？一個姓譚姓王都如此了，其他那些更糾結的正面負面信念，能打嗎？是不是？所以耶穌基督有一句話很好：「Resist not evil.」（不要抵抗邪惡），因為你跟它打辯論戰，後果是很可怕的，愈打它就愈強。要「愛你的敵人」，擁抱自己的黑暗面。

可是，信念這個東西，有沒有修改的餘地？有哦！但不是辯論。比如說有一天我媽來對我說：「啊，不好意思啊，其實你是我跟那個周叔

叔私生的孩子！」那我就：「哦哦，原來我姓周！」信念就改了，對不對？重要事實嵌入就可以改變了。小時候相信有聖誕老人，長大發現禮物是爸媽偷塞進襪子的，就不再相信了，信念是可以改變的。

但是，用辯論法是不行的哦，而且這種辯論就是會大大地傷一個人的自律神經，會造成免疫力的大幅低落。所以愈是努力行善積德的人啊，往往就是身體壞得愈兇的人。如果你是基於代償反應而這麼做，那你就完了，這就是修道病。

當然，救世主情結的人，可不可以直接跳到修道病？可以哦。他幫助一個人幫助了很多很多次，卻發現那個人都沒有好起來的時候，他就會開始有一種憤怒：「你辜負我！」人在說人家在辜負自己的時候，是很爽的哦，因為很高高在上，好像「我是救世主，你是爛人」，這也可以得到他要的快感。也就是說，救世主情結如果很憤怒地感到：「這個人辜負了我、那個人也辜負了我……」這樣子愈想愈傲，久了的話，也會變成修道病，他也可以進入下一個階段了。

在修道病之前的轉折階段，差不多是「緊張兮兮的心理醫生」這個級數，其實還有一掛人，得大腸癌的比率是很高的，是最近這二十年出現的：得了愛滋病的HIV病毒，在吃雞尾酒療法的患者。

因為在西醫的世界裡，如果一個人染到了這種病毒，身體的免疫力開始惡化了，那就吃不同藥物搭配的「雞尾酒療法」，來剋制病毒，讓他的病毒不要那麼兇狠地吃他的免疫細胞，免疫細胞就長回來了，對不對？——差不多這樣一個故事。我從前聽到這樣一個報告說，用西藥控制HIV病毒的患者，常常在五年到十年後，就死於大腸癌，相對比例是偏高的。

其實愛滋病的發作哦，一開始也常是厥陰病，因為〈厥陰〉的其中一條是白頭翁湯證；所謂的阿米巴痢疾或者是細菌性痢疾，當年還沒有發明這些西藥的時候，得了這個病的人，通常是下腹腔的免疫機能先

喪失，然後就細菌、原蟲亂長，拉肚子拉到死。那個時候，其實就是厥陰病了。然後呢，吃了雞尾酒療法的西藥以後，他暫時護住了，他不惡化了，甚至說他恢復了……恢復了之後，為什麼變成大腸癌？其實我一開始聽到這則消息的時候——那時候我還有點中醫狂哦——中醫狂就會說「吃西藥不好」，會覺得說：「對嘛，厥陰病哦，你用西藥把它封在細胞裡面，厥陰病終究還是厥陰病，不死於拉肚子也死於大腸癌。」——中醫狂會這樣子想。

可是我後來聽到另外一個故事，才發現原來不是這麼回事。因為，首先，抗HIV病毒的西藥組合是百百種，這個傷肝、那個傷腎、那個傷骨髓……怎麼會到最後都大腸癌？對不對？你下毒也沒有那麼準的啦，你以為你是**藍鳳凰**（五毒教主）啊？這麼多種不同的副作用，怎麼可能到最後都毒成大腸癌？這不合邏輯嘛。所以一定有別的原因。

前一陣子聽人家告訴我一件事，我才知道。有一個朋友，他跟我講：「你知道嗎？其實哦，感染到HIV病毒的患者，會做一件一般**生病的人不會做的事**：努力活得很陽光。」聽得懂嗎？就是說，因為他對自己這個疾病有高度的羞恥感，所以就會去做一些代償之事。

我先說一般的病人，比如說我今天生病了，而我也沒有躁鬱症、也沒有修道病的話，那我朋友老王哦，跟我約了去光華商場看電腦，那他打電話來：「傑中，怎麼，要走了嗎？」我說：「老王啊，不行啊，我今天感冒、發燒、流鼻涕，全身痠痛，我……恐怕是去不成啦。」然後老王就會說：「啊，你還好嗎？要不要我帶什麼東西給你啊？」於是我就可以說啦：「唉呀，那怎麼好意思捏……不過，既然你這麼有心，那我……要吃肯德基（置入性行銷？）。」——你生病就要像個病人，人家才會拿肯德基來給你啊，對不對？這才是人之常情啊，是不是？

可是呢，得了HIV病毒的患者，只要吃了西藥，覺得今天不會死了，也不多躺躺，他就幹嘛？去健身房，去拼命練肌肉，狂飲高蛋白生肌補品，要把自己練得好像很壯還是怎麼樣。就因為他覺得：得這個病，**超丟臉的**，所以他一定要表現得「我很陽光、我很健康、我什麼都很好、我人生超開朗的、我充滿了正面的思考、我學會了用愛來擁

抱人生、我的生活中培養了一堆可愛兮兮的小情趣小興趣……」什麼的，這樣子來逃離這個病帶給他的負面感覺。

這樣子拼下來之後，會死於大腸癌，不是超普通的事嗎？怎麼聽都是天經地義啊，是不是？所以，這也是從躁鬱狀態，惡化到修道病的轉折點，會出現的一種心理狀況。但並不如修道病嚴重；因為他到底還是知道自己是自卑的，沒有像修道病的人那麼傲到爆表。結構上並不複雜、也不邪惡，只是他太拼命了，所以把壞念波的濃度拉到太高了。你想嘛：愈是這麼**努力**，就等於愈是在給「世人是不會接納真實的我、不會喜歡這樣的我的」、「我只要一露出弱點就會被人踩在腳底下嘲笑蹂躪」、「我的人生就是比別人辛苦」……等等的負面信念充電呢。

所以，講到這裡，各位同學是不是可以學到某種養生之道啊：生病的時候就要盡情吸收周遭的愛，養尊處優，這樣好得比較快，對不對？

其實，也不是。

像現在這年頭哦，很流行所謂的「療癒系的圈圈叉叉」對不對？什麼療癒系的小盆栽、香菇飾品、療癒系的什麼東西……那到底什麼東西，才是真的療癒系啊？我覺得，我的爸爸媽媽就是真正的療癒系人類。

比如說，我曾經認識一位陳老師，他病得很重的時候，他的家人對他很照顧，所以有一段時間，他身體有好起來。他就跟我講說：「我能夠好起來，是因為接受了很多的愛。」這句話聽起來沒有錯，對不對？可是，很快的，陳老師的身體，就又壞下去了。因為，他發現，他「**很喜歡**接受很多的愛」呀。

——你懂嗎？就是種很溫暖、很關懷那種療癒系，其實只是一個很虛偽的療癒面具而已，因為你讓一個人「喜歡上了」接受更多的愛的時候，你也很麻煩，是不是？

那我說真正的療癒系是我的爸爸媽媽，因為我的爸爸媽媽**不愛我**。我跟你講，有這種父母，是真好哇，你生病只要有他們在身邊，你的病很快就好了。為什麼呢？

像我生病的時候，我媽照顧我，她就會說：「唉呀，我真是心情超壞的，拜託你不要再病了好不好？我跟你講，雖然我是你媽，雖然你小時候我拋棄你，算我欠你的哦，我只好還你這個人情債，但是我還債還得很不甘心哦。你能不能快點好起來？你再病哦，我很多事都不能做！照顧你，我都瘦兩公斤了，我都虛了，你再不死，我都要死了！」

而我爸爸，是一個對「愛小孩」這件事情超級偷工減料的人，他就是那種我生了病，已經在那邊喘喘然將死了，他還要在那邊說：「來，打起精神，練習自己走到廁所。加油！」然後看到我爬得到廁所了，就打蛇隨棍上：「唉呀，我跟你講哦，之前幾年，我要逃利息的那個所得稅哦，所以有把一些錢存在你的名下。那你死了的話，錢提不出來，我會很麻煩，你可不可以趁還沒死，先撐著……跟我去銀行提一下錢啊？」

遇到這種人，你真的是病不好都不行哦（苦笑？）。我不敢說別人，但我在自己裡面其實是看得到這麼一種劣根性的：情緒可以勒索到東西的時候，我的脾氣改不了；生病可以乞討到愛的時候，我的病……**捨不得**好。

我覺得真小人是好東西啊，這是等一下要講到的療癒秘訣啊：真小人，是好東西。

陰陽之患，人道之患

《莊子》的世界，為什麼這麼這麼地強調「人不可以活在代償反應裡面」？

其實，最重要的理由是因為，人如果活在代償反應之中的話，人是聽不到自己的……英文叫作「feeling tone」，「感受基調」；如果用《莊子》的話來講，叫作「**真**」：來自於你靈魂深處的那個「**真正的自己**」的訊息、渴望；或者以《老子》的講法叫作「**冥**」，冥就是「黑嘛嘛的看不到」：來自於看**不到的世界**的呼喚。

如果以中國道家一般性的說法，叫「性命」，像日本人說一個人的「本質」（nature）是怎麼說？「性（さが）」——就是說，人哦，在來到這個世界之前，其實可能就已經選擇好「我這輩子做什麼事情最開心」了。可能有的人覺得「我打球最開心」，有的人覺得「我燒菜最開心」。

可是當一個人活在代償反應，只在努力當偽人的時候，他不會發現自己做什麼事最開心，因為他只在忙著逃避恥辱。而人呢，一旦跟自己的feeling tone脫節，就會容易生大病。

——其實不是一定會生病。

莊子他的那個邏輯哦，《莊子》的「逍遙思考」……我現在先直接講「逍遙」的定義哦。《莊子》這本書是教人如何「逍遙」的，對不對？那如果你要我用一句話把「逍遙」講完的話，那會是什麼？我覺得，如果你把《莊子》中所有的象徵物拿出來拼一拼、湊一湊，然後去分析，你會發現《莊子》在說一件事：**以靈魂人的立場，活肉體人的一生**，叫作逍遙——就這句話而已。

就是，好像你這個存在的背後，還有一個更大的存在，你只是他這次輪迴到地球上來的片段，那個更大的存在，跟你的關係就好像是：他是一個在這個世界、這個遊戲機之外的玩家；而你，是他玩遊戲時扮

●●● 中国联通 3G 8:14 74%

演的一個角色。

那，你要如何扮演好他要你扮演的角色？

請問，一個玩家在玩遊戲的時候，他是要這個角色幹什麼？突破困難、賺分數，對不對？

那如果有一個玩家，他玩遊戲時，選的角色設定是：一輩子都沒有困難，都穩穩的，年薪多少、然後升官、到最後退休，你會覺得這遊戲能玩嗎？好玩嗎？超無聊的吧，對不對？

所以《莊子》在「逍遙」後面加一個字，「遊」：你到底怎麼做，那個「靈魂的你」才會覺得很**好玩**？要他覺得很好玩，這個遊戲才能玩得下去，他若覺得不好玩，你就會死——就是下線了啦，提早game over了——所以，這個地球上，人生觀是「追求平穩人生」的人，通常，自殺率是最高的。

當一個人能夠跟自己的「真」在一起，跟feeling tone在一起的時候，這個人的人生，以《莊子》在〈漁父篇〉裡的說法，是「鬼神都會來幫忙你」，看不到的世界會來幫忙你。因為你走在正確的道路上，於是，就會在突破難關之後，找到生命隱藏的寶藏。

可是當一個人，失去了這種感受，不曉得自己要的幸福人生是什麼——因為這個東西是每個人要的都不一樣的，對不對——我們都知道，每個人的feeling tone是不一樣的。你叫我去開車，我就沒辦法了，但你叫我唷書、做講義，我就「很好很好，這，我很會，也很愛！」對不對？這樣子的感覺。

人跟feeling tone脫節的時候呢，道家就說，這是人「失了道」的時候，那人而「失道」的時候、誤入歧途的時候，會怎麼樣呢？《莊子．人間世》說，這個分裂呢，可能有兩種結果：一個叫作「**人道之患**」，一個叫作「**陰陽之患**」。人道之患就是你會遇到人來修理你，陰陽之患就是你會生病。

而這兩種呢，以靈魂的立場來講，有可能是二選一的：

你靈魂世界的那個更大的自己，發現你走在一條很不對勁的道路上——你想想看哦，如果我是一個玩家，我今天要開始這個遊戲的時候，選擇的角色，是「療癒系的水之魔法師」，如果他好好玩這個遊戲，每天去好好練習療癒，那他的魔法就可以每天升等升等……升到最高是多少？Level 100好不好？……（丁助教：『隨便啦。』）呃……在他有生之年可以升到等級100，這就是我要玩這個遊戲的理由。——可是呢，偏偏這個角色，一進入遊戲的世界，就中病毒了，什麼叫中病毒？明明他基本的設定值，是要用來發展成一個衝浪高手的，但他出生後，他媽媽就跟他講：「兒啊，你要知道，人一定要當醫師、當律師，才能夠幸福哦。」這樣就是中病毒，被灌了怪怪的程式指令啦。他形成了自以為的「我應該」，對不對？然後就開始要當功課好的優等生、要努力考進法學院或醫學院之類的。

那麼，這個時候，在遊戲之外的那個玩家，我們靈魂的自己，不是就很急了嗎：「這個遊戲還怎麼玩？他明明是一個療癒系的魔法師，怎麼他現在每天拿著大鐵劍跟人家砍來砍去？這個角色已經錯亂了！」這個時候，他就會想辦法，從靈魂的世界、從潛在意識的世界，大聲吶喊一些話讓你聽到。

所以我常常說一句話：人的身體會生病，是人的靈魂在對你寄的一封情書：是靈魂的呼喚造成你生病，**生病不是我們的敵人。**

我覺得，這是療癒方面最重要的觀念之一：你要認得出「你的病是你的靈魂寄給你的情書」，冥冥之中的那個自己寄來的情話綿綿——透過你的身體寄給你的。

當然，你也不一定會生病。因為哦，如果靈魂的自己，靈魂的玩家，發現遊戲裡面這個角色是比較「看外面」、比較注意外在情境的人，他會做的選擇，通常是拜託其他的玩家說：「我跟你講，你如果遇到我的這個角色哦，他一揮大鐵劍，你就幫我把他劍打斷，打斷他一百次。讓他發現：他不是適合揮鐵劍的人。」——這就叫「人道之患」：一路走來會遇到很多壞人，會有很多人修理你。

助教他們有一次講過一句話哦：「feeling tone這個東西很有意思呢，如果一個人真的活在他的feeling tone裡面的話，不管他再怪再討厭，大家都會原諒他。如果一個人不是活在他的feeling tone裡面，他再努力做好人，也是誰都不會原諒他。」

這句話，我聽了很有感覺：我這個人的feeling tone就是要當商人，所以我在課堂上再奸商，大家都會覺得：「哎，這個人就這樣子，也不必跟他計較了。」然後就……放過我了耶？如果大家覺得教中醫的應該是要發佛心的，像我這樣子這麼勢利小人一個，不是早就被打死了？可是我就知道我是來當商人的，所以我竟然就被原諒了。

但，如果這個人，是一個比較內向型、焦點比較放在內在感受的人，這個時候，他的潛在意識的自己哦，要丟訊息給他，好像就比較會從身體轉化成疾病。

我今天是時間根本不夠，似乎不可能講到「疾病的詩意」。我其實還收集了一大堆「什麼樣的人就得什麼樣的病」的小故事，那個病，可以很清楚地看出來是性格造成的。

知道了疾病的詩意，你才能知道「心靈的療癒」：你發現是你的性格造成你這個疾病的時候，你就會知道「我怎麼樣改，我就會健康了」。這個東西是我下一堂課要說的主題，今天還沒哦。

憂鬱症人格

從「修道病」到「心理變態」這一段還沒講……你們都在收鉛筆盒啦？……我看我真的是不得人望啊。還是說，心靈惡化最後面的這個末期症狀，我下禮拜再來講？因為這個地方反正講不完。……蛤？要講哦？……六分鐘不夠啦……好，我努力看看啦，努力不完就下禮拜再講囉。

——所以，當一個人處在代償反應的時候，他通常會只在意一件事：「我應該」——等一下，我今天如果先講這個的話，我連那個代償反應的療癒法今天都來不及講，對不對？好吧，那就下禮拜再講——他就活在各種的「我應該」之中。

其實「我應該病」的代表選手，並不是我們講的修道病結構，它不一定是辯論代償型的。「我應該病」的代表患者，是**憂鬱症**。因為憂鬱症哦，這邊《Power Versus Force》這本書上說，人的念波，愈高頻率的，就是愈好的念波。十的兩百次方（10^{200}）、兩百分以下的，就是會讓人心壞掉的念波。憂鬱症的人的念波，就很容易是一直處在五十分的這個「冷漠」狀態；**對自己**冷漠。

那請問，一個人為什麼會變成憂鬱症？我剛才不是講嗎？我常常說一句話「躁鬱症是小癟三的病，憂鬱症是優勢角色的病」。就是說，當一個人，他來到這個世界上，先得到一種觀念：「我必須要扮演這個世界上大家認同的角色，才能夠活得好」，他有這樣一種信念的時候，就會開始一輩子努力去扮演「強勢角色」——社會所認同的角色。

社會大眾認同的角色呢，剛好可以用憂鬱症患者的人口配比來講：

我有一個心理醫生朋友，他說：「好奇怪啊，我啊，看過很多憂鬱症患者，我覺得憂鬱症的患者有一個共通的特質：都是很漂亮的俊男美女。好像不是俊男美女，還不夠資格得這個病哩？」

所以，這也代表，我們這個社會上最能速成的，可以讓你感覺自己是優勢角色的，就是：你變成一個性感的人。

可是，這個時候，你努力扮演這個角色的時候，像我的話，就不得不去考量一件事：「我的feeling tone，真的是要作那麼多運動，來當一個性感的人嗎？」因為，我看到那些努力追求性感的人，我會覺得，他們的人生，我不可能過。如果我過他們的人生，我一定憂鬱症！為什麼？因為，禮拜一要拉丁有氧；禮拜二要皮拉提斯；禮拜三要戰鬥有氧；然後禮拜四又要什麼火熱瑜伽；另外早上還要慢跑、下午要游泳，外加一週四次重量訓練……這個東西，於我而言是酷刑啊！好像希臘神話裡面被打入地獄的薛西弗斯王，天天在地獄推大石頭上山……這個人，能活嗎？這、這這是什麼人生啊？換作我的話，就會覺得，噫吁?～難如上西天，不能活了。

哎！可是他不管，他對他自己的feeling tone完全冷漠，他只管追求他的強勢角色。結果，feeling tone被切除的人，就等於他肉身的電插頭被拔掉了，這樣子是憂鬱症。

我說憂鬱症十個裡面有九個是性感的人，那九個之中又有六七個常常同時又是什麼？大善人。因為這個社會，尤其是我們臺灣，很認同「好心人」，對不對？所以他不管遇到什麼，都要熱心助人，展現愛心。他會告訴自己：「我不能生氣，人，是要發佛心來著！我要包容！我不可以討厭他人！我一定要當愛孩子的好父母、我一定要當孝順父母的孝子孝女……」趕快把那個什麼慈濟老尼姑的話拿來背一遍鞭策自己。這樣子地跟自己的feeling tone脫節。所以憂鬱症患者很愛扮演的第二種強勢角色，是大善人。

然後第三種人，這種的得憂鬱症的比較少，但是還是有：菁英份子。在任何工作上都力求完美。可是這一種的為什麼少？因為有不少的菁英份子，是因為他活在自己的feeling tone裡面，所以他很開心地成為菁英，這個不會變憂鬱症。因為憂鬱症是跟自己的潛在意識脫節而發生的沒有能量的狀態。

那一般來講，地球上的憂鬱症是分成這三種，但是我們臺灣多了第四

種，因為臺灣比地球上其他地方多出了第四種強勢角色，所以是「憂鬱症．臺客型亞種」哦。那是什麼？因為臺灣有一種強勢角色，是「可憐人必勝，受害者無敵」啊。我是受害者，我就是正義的一方啦，對不對？所以他就拼命地遇到朋友就：「唉喲，我好可憐啊，那天那個中華電信叫我加入什麼方案，我都沒有聽清楚，他就騙我的錢，害我現在費率增加……」就這樣不停地抱怨、抱怨，雞毛蒜皮的小事，也要把自己塑造成史詩級催淚悲劇主角，抱怨到精神崩潰。他，也是在扮演**強勢**角色哦，因為在我們臺灣，大眾會吃這一套。只是，「我是受害者」這個信念，固然是有「我是正義的一方」的
臺灣地區限定商品
甜頭可嚐，但另一面的普徧正確信念，卻是「我是比較弱的一方，才會被欺負」，於是愈抱怨，就愈是整個人弱掉了。所以現在憂鬱症多出了第四種。──這是以憂鬱症來講。

那你說憂鬱症和修道病，都是和feeling tone脫節，這兩者有什麼不一樣？前面說了，憂鬱症比較不牽涉代償反應的辯論戰，他只是害怕他人的眼光、選擇了物質世界的大眾價值觀，而捨棄了自己的內在呼喚。而以念波品質來說，憂鬱症是從100分的恐懼掉到50分的冷漠；但，躁鬱症和修道病，一開始的動力就是更低的能量：30分的罪惡感和20分的羞辱感，然後他想用175分的傲來拯救自己，卻反而把自己踩得更低了。或者，也可以說，如果一個人的心在退步，就因為得了憂鬱症而停下來，其實是比較幸運的。

因為，一臺程式發瘋的電腦，若拔掉插頭就停了，他就可以放個長假，好好把事情想清楚。所以，憂鬱症的患者，可以說頗有一些自我療癒的機會。想清楚了，鼓起勇氣去過自己想要的人生，因此就痊癒的人，並不在少數。好比說，一個一直以來一直在勉強自己扮好人的「善人型」憂鬱症患者，學會了向一些索求者說「不」之後，通常病情就會大幅好轉，西藥也就可以停掉了。

而不作反思，只靠西藥在吊住憂鬱，而硬著頭皮老路不改的，通常就會不斷地湧現「想要自殺」的念頭。有人說吃西藥的憂鬱症患者的自殺衝動，是藥物的副作用，我倒覺得不一定是這樣。說不定是遊戲機

外面的玩家真的是玩到生悶氣了，想下線了。

但，躁鬱症的個案，自癒者的人數比例，可是大大不及憂鬱症唷。所以從躁鬱症到修道病的這一路，似乎是比較惡毒的心病。

憂鬱症是拔了插頭、沒電了就停下來。但到達修道病等級的人，他的**詭異之處**是在於，明明他插頭已經被拔掉很久了，為什麼他還能活得那麼拼、那麼猛？他是燒什麼東西當燃料在活的？我不是通靈人，不敢太篤定地說「他是直接從地獄界吸魔力在活」這種妄語；但，保守一點講，會不會是他在用某種方式，把僅存的一點點高階能量，都盡數劣化成低階的能量，把靈魂當作卡路里燒，「捨質取量」地在活？

●●● 中国联通 3G 8:14 74%

修道修到心竟爛
竟程竟成殼修空

我們再講到修道病的惡化。修道病要惡化到心理變態的話呢：

當一個人活在修道病的時候，因為他的爽，是那種「可憐芸芸眾生不修行」的大傲。那種想法，真是令人很爽。可是呢，相對來講，他要能夠去看不起芸芸眾生，他的道德標準，也需要拉得很高哦，對不對？

於是，他對於自己所發動的這些負面情緒啊，就會比「緊張兮兮的心理醫生」還要過敏。他對於自己負面情緒的「審判」，嚴厲得像是要判自己死刑一樣；他的道德標準拉得太高了，所以他不會再像心理醫生一樣用「溫情」來安撫情緒，他對情緒，會以「你該死你該死你去死你去死……」這種態度，想直接滅了它。他不會**容忍**，更不可能縱容這種**人格污點**。

如果有一天，他發現他自己在生氣——你知道，一般人生氣就生氣嘛，理直氣壯的。人家瑩瑩生氣就瞪我一兩個禮拜嘛——可是這個修道病的人，一生氣，他會覺得怎麼樣？他會有一種大大的「自我挫敗的憤恨」跟「罪惡感」：「我這麼有修行的人，怎麼可以生氣呢？」他不能接受這樣的自己，他會責怪自己責怪到恨不得自己去死，於是他逃避自己的黑暗面就逃得比誰都兇，滿腔恨意、拼了命地要**殺盡**自己的黑暗面。

比如說，不小心騎機車轉錯一個彎，被開了一張罰單，平平一個人就會在那邊「警察伯伯，原諒我啦～」對不對？可是一個修道病的人就會覺得「像我這麼有修為的人，怎麼可以轉錯彎呢！」，自責得不得了，他的**驕傲**不能容忍自己有一點點的缺點。所以其實他過日子的分分秒秒，都是活得很緊張的；爽的時候也是很爽，緊張也是真緊張。

而當他慌成這樣的時候，就會開始怎麼樣？「我要全心全意去修道！」他找得到的修心靈的書，他都要看。

●●● 中国联通 3G 8:14 74%

他就會想：「人啊，要發善念，心靈才會提升，那我是修道人，所以一定要發善念！」對不對？

所以呢，他就可能會看到很多書上寫說「人，要有感謝心才會得到眾生一體的境界」之類的內容，於是他就每天這樣子**努力**想：「啊！我要感謝上天，我要感謝爸爸媽媽，感謝老師，感謝誰誰誰……」我跟你講，感謝這個東西，不是憑空得來的。感謝這個東西，是你要「有所得」之後才能夠產生的。就比如說我有一個仇人，他常常把我搞生氣，我因為他而「學會了不生氣」，那我就會感謝他。他繼續是仇人沒關係，但是我會感謝他。就像《千面女郎》的「宿敵」白莎莉跟譚寶蓮嘛。一定要「有所得」才能夠感謝，根本就無所得的話，在那邊「我要發感謝心感謝心……」，他以為他發的感謝心是很高境界（總有四五百分吧）的感謝心哦，可是實際上**他的那個**感謝心的念波哦，如果拿到我這邊播放的話，是在說什麼？那個念波在說：「我辜負了天，我辜負了地，我辜負老師，我辜負了所有人！」那是只有三十分的罪惡感。他以為，他全心全意以為他在發感謝心，可是實際上他在振盪的能量，是罪惡感的波長！真的感謝心是一種好幸福好幸福、幸福得想落淚的心情，不是這樣子好像被警察通緝一樣的在發的啦。

或者另換一個角度來說，感謝心是「常常看到世界美好的一面」累積出來的；這種只在批判、審判、挑毛病的嚴厲頭腦，每天只能判人死刑的人，一開始在系統構造上就是不可能形成感謝心的啊。

那又或者是……太多了哦，修道病的人能夠發的「偽」善念，真的是太多了。比如說，他想：「人的心要提升，要認真，所以我做什麼事，都要專心一志地很認真！」他以為他是在發這個很好的「認真心境」的能量。認真心境大概是在……三百多分的這個地方吧。可是實際上他是在怎麼樣？由我來轉播的話是：「我做壞我就慘了！我做壞了我就完了！」他是在發這個最糟糕的、二十分的羞恥心的轉化出來的「緊張」，會覺得「我做壞就慘、我做壞就死……」，那是緊張啊，完美的存在危機啊！只有二十分啊，那不叫作認真啊。認真的人是很爽的呀，小孩子在玩電動都很認真啊，認真的人超爽的呀，對不對？所以他並沒有那個「樂在其中」的感覺，他只是在戰戰兢兢，但他以為自己是在認真。

於是，他就拼了命地發他**自以為**的善念，來提升他的心靈。可是他的整個心啊，就一直一直被泡在最低級的那些念波裡面。然後泡著泡著……我跟你講，這個人，如果他還願意尊重自己的感受的話——因為心這樣泡著，會很難過的哦，泡在這種低級念波裡的感覺，是好像一個活人就已經被打到無間地獄一樣；一顆心好像隨時被什麼重東西踩住，彷彿被往下拽下來……並且不斷有「慌」的感覺，隨時都在戰戰兢兢地覺得「可能我會破功、我快要壞掉了……」那種四面楚歌的感覺。——如果他還能承認自己在難受，「苦海無邊，回頭是岸」，那他還有一絲絲回頭的機會。但大部分壞到這個地步的人，他只會**以自己的負面感受為恥**，而為了殺光這些負面感受，他會一意孤行地，繼續給他修下去！

《莊子．漁父篇》稱之為「全力狂奔，想要逃離自己的影子的人」。

那麼，如果他持續不懈地修道，快的人，只要八個月，不斷地增強這種最低級能量的濃度，八個月，他的心就泡爛掉了。

那，泡爛了之後，就會怎麼樣？就會「一切是空」了。代償反應神功大成，恭喜恭喜，在這個地方，變成心理變態（psychopath）了。

什麼叫一切是空啊？他的腦波，你去測都測得出來這是心理變態的腦波。心理變態的人，腦波是怎樣的？對任何別人都沒有同理心。他看到別人快樂，他不會感覺到快樂；他看到別人難過，他也不會覺得有什麼好難過的。他可能還是會跟他的太太上床，可是他再也不在乎這個女人，在想什麼東西、或有什麼感覺；當然，也就變成一個好好先生了。這個人，失去了一切的希望；而他，再也不會打從心裡發出真正的笑。大家在看周星馳電影的時候，他會因為看別人笑，他也「嘿嘿」一下這樣子。但是他內心真正的快樂都沒有了，一切是空。「有人殼，無人性」的一種狀態。

那你說，這樣的人，他的身體要得什麼病？不必生病。

因為表面意識這邊已經沒有人住在這裡的時候，他的潛在意識又何必

自作多情，寄情書給他呢？所以我覺得，現在的修道人，真的很厲害；我也算是目睹過，八個月持續不斷努力，心就泡爛掉。而他，卻以為他是拼了命要讓心好起來。這是現代社會會有的一種很可怕的現象。

一個人到達心理變態的狀態的時候，《莊子》有一句話，現在還有人講的：「**哀莫大於心死**」，這是莊子發明的一句話：心已經被你搞死掉了。

——當然這些都算多講的，因為張仲景能夠處理的只到這個地方（修道病初期之前），以下都無解。好，那我們就下禮拜再繼續講後面的主題哦。

【2013/03/26．第一堂】

結果，今天上課的內容，是繼續上個禮拜沒有教完的東西。所以變成這個課，一開始就拖了，而且拖得很嚴重。所以呢，原來說「兩週的試聽期」到底要怎麼辦？學費已經收了呢。那……這堂課上完了，如果同學覺得不要上了，就跟助教辦退費，好不好？因為講到現在還沒開始講《傷寒論》，我這個課真的不知道是在開什麼的哦……

話說從頭哦——一開始的時候，說教中醫嘛，我在那邊編中醫的教材，結果愈編愈感到不給力哦：「唉，教中醫好無聊。」這種感覺。然後呢，就臨時起義：「對，我還是要講我比較喜歡的東西！」結果改了之後，這個課就從《傷寒論》的課，變成「醫道課」了，醫家、道家摻和在一起講。那開課的文宣就變成在欺騙群眾，變成不實廣告了。所以這個時候要稍微面對一下自己造下的後果哦……

我們上個禮拜，講到修道病到最後變成心理變態的一個狀態。

心理變態的狀態，我並不想多說，因為這種人根本沒得救的；影響不

了的事，不要想去影響，才是道家的成功人。心理變態的階段，黑板寫「我沒有這個意思」，這句話其實很有意思。「沒有意思」，很有意思……我在說什麼啊我？

我這邊不多說，但是呢，市面上有一本書，張老師出版社出的，書名叫作《邪惡心理學》。原來的英文書名叫作「活在謊言中的人」，是一個很有名的外國心理醫師，很有名的勵志讀物《The Road Less Traveled（心靈地圖）》的作者，他談到一些很可怕的個案，對於他遇到的那些案主（client）哦，他不但沒有辦法幫助那些人好起來，反而被那些人玩弄的痛苦經驗談。——世界級勵志大師遭虐而喪志的故事哦。

最後，他就只能說：這些個案都是魔，都已經不是人了。然後去論證「是不是去教堂請驅魔人來處理比較適合」之類的問題。——美國最權威的心理醫師，被嚇到說要去廟裡找師公抓鬼呢。

他這書裡面，講到很多很可怕的故事，他覺得——應該說是那本書裡面的魔人，呈現一個共通的調性——那些人通常有一種堅定的信念，就是：「**我沒有那個意思**」。不管他們把別人傷害得多深，他都**真心相信**自己是充滿善意的，一點惡念都沒有動過的。

所以，這些壞事是誰做的？做的人不認帳，並不是死鴨子嘴硬哦，而是他真的感受不到自己的動機；所以幫他們做分析的心理醫師，最後只能說：這些人，都是好人，一定是被地獄裡的大魔王附身了。

比如說有一對很糟糕的父母，大兒子已經自殺了，他們還把大兒子自殺的槍，拿去送給小兒子當作耶誕禮物，把那個小兒子嚇成精神崩潰，以為爸爸媽媽想要他去死。那位心理醫生說：「你們為什麼要做那麼狠毒的事情？」他們就說：「沒有啊，這把槍很好啊，好東西送我兒子很好啊。」自己的所做所為，完全沒有所謂的「惡意」——這樣子的一個狀態。

我想我過去《莊子》班的同學可能都讀過這本書哦，大家讀過都不想再讀第二次，因為內容太慘烈了，比看南京大屠殺還殘忍。所以大家不要買，去圖書館用借的就好了哦。

所以，當一個人的心，壞到這麼糟糕的狀態，實在是很讓人傷腦筋。而且最主要的是，在整個修道病惡化的過程裡面，那個人就會愈來愈**感覺不到自己的惡意**。

但是，修道病惡化中的一個人，如果他本人真的要去意識，能不能意識到修道病在惡化呢？其實是可以的。因為，修道病差不多到末期的時候，因為他的心長年累月都浸泡在這種最糟糕的「罪惡感」和「羞恥心」的念波裡面，所以他眼中看出去的世界，會是一個**很奇怪**的世界——他會隨時隨地都在生活裡面**找到**那種不可原諒的罪人。「這個人很不孝，該死！這個人做事不認真，死後會下地獄！然後……這個人怎麼樣怎麼樣，不配活在地球上！怎麼還沒被車撞死？」他對人就是這種感覺，隨時看到罪人。

所以，如果……呃……因為我是儘量不要知道同學的隱私哦，可是各位同學，如果你發現自己看出去的世界，已經開始有這種調性的話，那自己要小心一點，要注意到自己的代償反應，好不好？

因為，這東西是「**邪惡外部化投射**」：當你不敢面對你自己裡面的黑暗面的時候，你就會在外在世界一直看到它。不斷地在這世界找到罪人、找到不可原諒的人，找到了，就覺得「這人不配活在地球上」來審判他。看到有人過得很快樂，就覺得：「這個人這麼爛，為什麼活得這麼好？」充滿嫉妒、憤恨不平……對於這個狀況，請務必要很小心地去探索、去感受自己。因為不要說修道病已到末期，其實一個人的修道病，只要進入初期階段，基本上身體就已經無藥可救了。

而人在「邪惡外部化投射」的時候，心情方面，除了各種情緒、各種對他人的譴責之外，還會有一種非常主軸的感受，如果大家還想救自己，請一定要留心。那就是：「**理直氣壯**」。這也是要到達前面講的「感受不到自己的惡意」這個恐怖結果的必須條件。

理直氣壯，其實也是一種代償反應，不曉得大家有沒有發現這一點？

一個人，如果是被罪惡感所主導，他在面對自己的不完美的時候，一定會比沒有動到罪惡感的人更加難受，因為他會動「我怎麼可以這麼爛！」之類的自責情緒，而把自己燙傷得很厲害；而且，你說，比較會這樣子自責的人，他就比較能夠認錯、反省、比較能改善自己嗎？其實剛好相反。愈會自責、責怪他人的人，他的整個信念結構、我執強度，反而是更頑固的。因為，不用罪惡感來燙自己的人，他承認自己有錯時，心情是平靜的，甚至可以說是有些喜悅的：「原來，我只要改變了自己，同樣的問題，就可以不再重演了！真好！」基本上是一種對人生感到希望的正面心情。但是，會搞到時時刻刻都理直氣壯的人，卻是因為他只要一認錯，就會被他的自責燙得好痛，他害怕自己會遭受上帝的天譴，所以，通常就會直接代償，變成一個「怎樣都不可以覺得自己有錯」的人了。

而當他長期被自己的罪惡感折磨到痛痛痛痛……痛到怕了，他因為太害怕自己產生的罪惡感，所以他的頭腦，就會漸漸被他的情緒逼成一個狡猾的律師來為自己辯護，瘋狂地合理化自己的一言一行，總之就是要說服自己以及別人：「我是無罪的、我是對的，錯都在你！」而這也是一條不需要刻意進行修道，只憑著一般家常生活，就可以快速進入全然的「我沒有這個意思」，也就是心理變態狀況的超級捷徑。

「理直氣壯」地活著的人，其實，真的好多喲。例子多到舉都舉不完。比如說有一個人被我表妹甩了，他就一直騷擾我表妹說：「我為妳付出那麼多，妳怎麼敢甩我？妳對得起妳的良心嗎？妳怎麼這麼殘忍？」其實之前他們交朋友的時候，我看那個人也沒有對我表妹多好，都是在嫌我表妹對他不夠好，我表妹真的是幾年之中對這個人愛心耗盡才不得不放棄他的；可是這個人自我合理化的本領就是如此厲害，在他的版本的回憶錄，他是付出者，我表妹是獲利者，然後被分手了，就用罪惡感來試圖勒索我表妹回頭。

或是之前班上有同學沒來交學費、也沒有和助教報備，助教自然也就理所當然地認為他是退班了；結果，隔了一週，這個人跑來責備助教：「我只是上週有事沒來，為什麼上課的錄音檔案沒有寄來給我？」都是要逃離自己的黑暗面，所以搶先責怪他人，以為先下手為強，就可以證明自己沒有錯了。

真的好天真啊。這樣天真，一樣也會心理變態的啦。而且，更諷刺的是，這種理直氣壯的人，往往他的人生反而是十分悲慘、十分之不快樂的呀！活得都比他人可悲了，真不知道你是在雄什麼東西。

我從前在教〈齊物論〉的時候，一直在反覆講一句話：「道家心法，一定是要靠『理虧』才練得成的，你愈要覺得自己是對的，就愈要自我辯護，這樣子，你所有的信念只會一路增強，怎麼能好得起來呢？」

如果以我們中醫或中國道教練功的語言來說的話：一旦你進入這種嚴重的自我辯論型的代償反應時，你的身體就是怎麼樣？「龍爭虎鬥、水火不能相濟、寒熱錯雜、上熱下寒、陰陽分裂、兩儀不能合抱太極……」之類之類的這種辭彙嘛，是不是？

這樣的人，他要如何養身體？——當然，人還是希望自己的身體好嘛——可是如果他是處在這樣的一個能量狀態，他如何能夠使他的身體好起來呢？你說「我要多做運動，練肌肉，好不好？」，韌帶斷裂；「練有氧好不好？」，腦溢血；「那，吃素好不好？」，得癌病；「不然，吃肉好不好？」，心肌梗塞；然後，「有脾氣不要發出來，悶住好不好？」，紅斑狼瘡；「那，不要悶，發洩出來好不好？」，類風濕性關節炎、硬皮病……那個身體，就是怎麼修理、怎麼養都不會對的一個狀態。

這時候，就算你有《傷寒論》這本醫家寶典，頂多也只是減緩一點點症狀，卻不能真的讓他好起來；像拔河一樣，而且拔得很辛苦。所以，無論如何，這樣的一個狀況，不要努力去給它練成呀。

念波決定結果

「念波的頻律」這種話題，說起來也是很玄。可是我這些年觀察一些生活中的小小細節，卻又感到不能不信：

不管一個人的行為，從表面上看起來有多無害、多善，只要那個念波是不對勁的，結果，就一定會害到人。也就是最後的結果、最後展現出的現象，是由一個人**念波的品質**具象化出來的，而不在於他做事的方法正確與否、或是他自以為的動機。

好比說，有一個人是躁鬱症人格，所以，他常常就會很用力地向周遭的人做出善意的行為啦。可是，你接受了他的善意，結果通常都是會遇到意想不到的倒楣事：比如說他很熱心地說某某演唱會的票他有多一張可以送你，結果你拿了票，就在興沖沖騎機車去聽的途中，票從口袋裡被風吹跑了。他推薦你去某某店穿耳洞，說那家店技術最好最不痛，結果你穿了之後莫名其妙就發炎感染，流膿流了兩個禮拜。……大家如果自己也回憶看看，這種奇異的倒楣事，多少也想得起來幾件吧？

但，躁鬱症人格，到底是**魔力**比較小的，只害你倒楣，還毒不到你的心。那麼，救世主情結呢？

關於救世主情結，只講精神結構，好像還不夠有日常感？不然我來捏造一個故事好了？——不過，雖說是「捏造」，說不定當今社會，還是有蠻多人可以對號入座的？

比如說，有一對夫妻，這個太太，可能是一個一直以來對於「心靈成長」方面很有興趣的太太。這以我們社會的情況應該很容易理解嘛，對不對？就是她可能參加很多成長團體啊，或者是讀很多這種心理學self-help的書——這樣子的一個人。

於是，她跟她先生在一起的時候，她就開始——**不自覺**地哦——扮演起

了一種權威角色。她會開始去注意：她的先生有很多地方是「不願意成長」的。然後，當她發現到這樣的跡象時，她就會常常忍不住去鼓勵她的先生說：「你要成長。」「你不成長不行呀。」等等。我想，說不定就是因為人自己裡面先存在著一種「想要當權威角色」的欲望，所以才會找到一個不願成長的先生，好讓她來「指導」？

所以這對夫妻，他們之間的溝通模式呢，漸漸地，就變成了這個樣子：好像太太是一個**大大的教主**，而先生是一個**小小的信徒**。然後，這位先生就被他太太硬拖著去上很多心靈成長方面的課。但是那位先生都只是因為「已經被太太數落成這樣了……好像不應付一下也不行。」就抱著這種跟太太應酬應酬的心情，半死不活地來上這種課。他就蠻被動的，覺得說：「好嘛，妳要我成長，妳就告訴我要怎麼成長啊，妳說了我就做嘛！這樣總行了吧？」他的表面意識是呈現這樣的狀況。這「成長的動機」是來自於「想逃過太太的催逼」的代償反應，並不是他內心真正的渴望。

可是呢，好比說夫妻一起去做心理諮商，這個先生跟他們的心理諮商師講話，諮商師問他：「你有甚麼問題？」這個先生就轉過頭去看著他的太太說：「妳告訴他我有甚麼問題啊！」

也就是說，在這樣的一個「教主／信徒」的關係裡面，這個先生已經順理成章地，把他對自己生命的感受，全部都推卸責任給他太太了。因為他太太已經扮演了權威角色嘛，這個太太永遠都會告訴他：「你應該怎麼做」、「你應該怎麼想」……之類之類的。所以他對他的生命就不必有責任感了：「反正就是妳說了算嘛，我說的都不重要。」

出現在夫妻身上的這種「教主／信徒」的模式，或是說「拯救者／被拯救者」的角色，以我們《莊子．應帝王》篇教我們要反省的，就是：「我們要幫助一個人好起來，真的**可以扮演一個教主或救助者**嗎？」因為，我腦海中幻想出來的這個故事，時而會深深地刺到了我本人。也就是說，職業是教書匠的我，真的可以以一個老師的立場，去告訴別人「你**應該**怎麼做」嗎？

因為，在我腦海中這對夫妻的這個幻想劇裡面，其實，這個太太講越多的「你應該」，那個先生就越偏離自己的內心，因為，他再也不需

要感覺自己的feeling tone是什麼了；自己的內在呼喚是什麼，他不必感覺了。因為都是太太說了算嘛，對不對？同時，他也愈來愈失去能量，因為力量是和責任感成正比的東西；沒有責任，就沒有力量。

那甚至，如果有一天，這個太太，有一點點醒悟，她跟先生講說：「你要正面地去探索你的內心、你要誠實、你要講出你真正的感受來，這樣子我們才知道你生命要的是什麼，而不是一天到晚這樣半死不活的啊。」你以為這個先生，會能夠講出來嗎？

在我內心的故事裡面，其實這個先生是**很精明**的人。因為他深深地曉得一件事，就是：如果，他真的把自己誠實的真心話講出來了，而他的太太又跟他講說「噢不不不，你不應該這樣覺得」、「你不應該這樣想」、「你不應該這樣認為」、「這樣子不應該……」，用這麼多「不應該」，把他全部否定掉的話，這種「叫人大鳴大放，之後再秋後算帳」的，像是「耍人、欺騙人家感情」的行為，誠心誠意地來個四次，就足以讓這個人**傷到**心靈崩潰了。所以，他敢講嗎？

可是這個太太還是會繼續鼓勵他啊：「你要講出來啊！」「你要怎樣怎樣啊！」「我來幫助你成長啊！」「你就是必須成長！」可是走到這個地步，這先生已經搞不清楚到底什麼叫作「成長」了。因為：「總而言之就是妳**嫌我不夠好**嘛！如果我『成長』了，不就證明妳是對的？我怎麼可能心甘情願地乖乖去接受這種羞辱？」所以他就下意識地，更加要逞強抵抗、不可以成長、要裝死，對不對？

所以，結果就是，會變成一場非常荒蕪的消耗戰，太太活在耗損之中，先生活在無力感、無責任感的「失重狀態」中，兩個人就這麼磨著耗著，把命都燒掉半條，兩人份的半條命，加起來也算一條人命了。

我內心虛構出來的這樣一個幻想的畫面，會讓我時常覺得：我如何能夠去救助別人？因為，以我自己對自己的判斷，當我不小心、或者是我故意想要對別人的人生下指導棋、想要去對他勸說一些什麼、幫助他好起來的時候，我**幾乎沒有可能不落入**這種「教主／信徒」模式。「助人」在**結構上**就是一臺你用一百萬匹馬力去踩它也不能飛上天不能潛下水的腳踏車、一臺怎麼修都會壞的機器。而這也就是救世主情

結的患者，難以逃離的詛咒和傷害：以為是在幫人，但十之八九的結果，是讓別人失去力量，把別人打成了廢人。

還有前面講的「緊張兮兮的心理醫生」又是怎樣？

緊張兮兮的心理醫生，具有一種奇怪的能量，我姑且稱之為「**離間力**」。也就是說，如果你是和這種性格的人作成了好朋友，你很快就會被他說服成（或是傳染到）一種新的觀念：人的情緒，是絕不可忽視的！

然後，幾乎你的所有人際關係，都會出現裂痕！

不要忽略他人的情緒，不就是一種體諒他人的體貼之心嗎？這有什麼不好呢？為什麼人際關係反而會壞掉呢？

我跟你講，實際上發生的狀況，是真不好！

首先，人的情緒，幾乎百分之九十九以上，都是從我執發出來的；情緒，是大宇宙設計來提醒人類去察覺「原來我還有那麼多我執！」用的痛覺神經，是靈魂上的痛覺神經。就像被燙到、割傷了，你的痛覺神經會讓你痛，好提醒你要去擦藥、療傷、下次不要徒手伸進火裡，它是一種「自我反饋系統」；不是拿來勒索別人用的。《莊子》說人是「**遁天倍情、遁天之刑**」，一個人逆天、不承認事實的部分、我執作主、自以為是的部分，大宇宙就會讓他的情緒增幅，讓他被自己的情緒電到，算是一種小小的天譴。

所以，如果有人生氣了、傷心了，他所需要的，是自己反省自己、自己療癒自己，如果本人不把調理自己的責任扛起來，你也沒有辦法替他擋子彈。

相反地，如果你受到一位「緊張兮兮的心理醫生」的壞影響，而變成了「你身邊誰有情緒，你都不得不去關懷他、撫慰他」的狀態，你的生命質感，就會感受到高度的**疲憊**、高度的**厭煩**。因為，在心底深

處，你是**明曉得**你在**被他的我執勒索**。你肉身的每一個細胞，都聽得到他的**我執在偷笑**的念波：「哈哈哈，我只要一動情緒，你就會來關愛我、會乖乖就範，我就可以要到東西！太好了，從今天起，放羊的孩子，每天都要大叫『狼來了！』，天天都要動情緒！嘩哈哈哈呼呼呵呵呵……」

你其實是明白那種「荒蕪」的感受的：無論你如何地去關愛他，他都只會愈來愈糟，你的所有付出，結果是一點意義也產生不出來的。

如果別人有情緒，你就淡淡然地不要在意，他自己就會趨於平息。像我的爸媽對我，是一年比一年沒情緒、一年比一年對我好。而，那是因為，他們曉得，他再怒，我也不會就範、不會多理他，他怒只是傷他自己，所以也就怒得很沒滋味了。我接受溝通，我接受商量，但如果你是來怒的，對不起，不予受理。

而以我的立場而言，既然他的情緒，我沒多花力氣去關心，於是我也就沒被累到、沒被搞到、沒被勒索到，自然也就沒有受傷，不必恨他啦。

但，學到「緊張兮兮心理醫生」的這種價值觀和習性的人，他就是會每天都被人搞到、累到、勒索到……到後來，他對於自己的窘境，會變得很委屈、很惱羞、很恨呀！

於是，本來是一個爸媽兇他幾句，他嬉皮笑臉當耳邊風就可以閃過去的一個人；一但習得了這種觀念，累積了這種「倦」跟「恨」之後，他的家人，再說一句他不愛聽的話，他就爆筋啦！

所以，很諷刺的是：本來是他自作多情，想去關愛周遭人的情緒；結果，不出三個月，他反而變成家人朋友之中「最需要人關心呵護、最難伺候、爆點最低、最會突發歇斯底里」的那一個！

——這不是他跟所有人的關係，都被挑撥離間到了嗎？

所以，是不是可以說，「緊張兮兮的心理醫生」的魔力，比救世主情結，還要再高一級？

那麼，再厲害一級的修道病的患者呢？

跟這種人相處的感覺，就好像是你不小心加入了一個有好幾百條嚴厲門規的黑道幫派，犯一條門規要剁掉手指，想退幫的話要受三刀六孔之刑。——這種人的規矩太多、太嚴了，你在他身邊，每天只在想那些他設定給你的「你應該」，只在擔心犯了一條門規，他又要如何每次看你的眼神都用甩、用瞪的，連續「向下藐」你兩個月，基本上是壓力大到像要胃穿孔。你會完全失去「快樂」的生物本能，因為你太忙了，忙著做那些「教主大人認為正確的事」，顧不上快不快樂這一塊了。

那麼，這時候，你的確是有選擇的空間的：你可以決定，還要不要繼續跟這種人在一起。

可是，修道病的人，說來實在是太精、太聰明了！他**假扮聖人**的功夫，比救世主情結的患者，老練太多太多倍了！早在你察覺到不對勁之前，他所有的暗樁、絆馬索，都已經在你的心裡佈陣完畢了。在你之前一開始和他靠近的過程之中，你就已經漸漸被他洗腦、制約住了（be conditioned）。你一想到要逃離，就會心中昇起一種「叛教會遭天譴！」的，帶著重度「被恐嚇」的罪惡感。他早已在你心中逐步建立起一種超級權威角色的形象，對你而言，他就是教主、他就是聖人、他就是神。你背叛他，就是自甘墮落、就是忘恩負義、就是逆天！你早已被他說服得相信：不靠他，你沒可能好得起來、你沒可能過得平安幸福！

這和前面提到的救世主情結的狀況是不一樣的。前面故事那對夫妻，那位先生並不一定是真的相信或認同他太太，甚至他只是覺得「這女人瘋瘋癲癲的，不好惹」；他只是為了和平，稍微應付、將就一下；真的要他全然臣服，他到底是不甘心的。但是，如果是被一個修道病的患者打低成了他的「信徒」或「被拯救者」的人，通常在意識形態上，是完全被屈服而認同這個權威角色的。能做到這樣，修道病患者的魔力，真的是強橫得不可思議：明明白白就是擺明了在羞辱你，但，你就是這樣睜著眼、面對面、老老實實站著讓他開槍打，而且不

會反抗、不會怪他，甚至還會感謝他、自愧於「辜負了他」……《莊子》故事中的孔子，被他搞死的弟子，東一隻西一隻；但，敢背叛師門的，只有半個顏回！

所以，和修道病患者近距離接觸過的人，到最後，即使逃離了，那種「被恐嚇」、「被罪惡感壓壞」、「被否定人格羞辱」過的心理創傷，往往是幾年之內，都還醫不好，這個人仍舊會有好長一段時間都失魂落魄的，完全沒有安全感，時不時會出現「我的餘生要如何『贖罪』？」這種調調的言行。

那麼，從修道病末期到心理變態這一段呢？和「快要」、和「已經」心理變態的人打交道會如何？

基本上是整個人會「**慌掉**」，你會莫名其妙的有一大堆情緒，但是你不管怎麼去分析、去反思，都不知道那些情緒是為什麼噴發狂湧上來的。你會覺得：「我到底是怎麼了？我是不是快要發瘋了？」很快就變成「好像自己對自己而言，變成一個完全不認識的陌生人」、「自己都不認識自己」的狀態了。

他的行為，可能都溫和無害得很哦，但他的念波，就是那麼可怕。你待在他身邊，所經驗到的，基本上就是人死掉以後失去理性變成亂鬧一通的惡靈的心路歷程。

要在生活之中認出心理變態者，其實頗有一點困難，變態者會像電視上演的那樣變成跟蹤狂、虐待狂的，只是極少數。多半的變態者，呈現的心理狀態，也只是「完全的自信、他本人**真心相信**自己就是一個聖人」、並且「毫無同理心」。但這種心理狀態，一般沒有變態的自戀狂也會有，不能當作分辨的依據。你也不能把認識的人都抓到醫院去驗腦波啊。不過，心理變態者，他本人雖沒什麼外在特徵，但他**週邊跟他常常相處的人**，卻會有一點特徵，就是：情緒超不穩定，動輒要發瘋，一點想不開就瘋掉了！所以，如果有一個人，彷彿是特別命苦，他遇到的人、或他的家人、他的門生之中，神經病特別多的，多多少少，他本人就有變態者的嫌疑囉（比如說，兒女之中有人發瘋

的，父母其中之一是心理變態者的機率相當高）……只是「嫌疑」啦，我也不要亂給人定罪比較好；各位也不要亂冤枉人、亂給人對號入座哦。

那你說這種人要怎麼「對付」？我誠心的建議是：不要對付，離開就好。家家有本難唸的經，不要唸就沒經。毒藥要吃進去才是毒藥。

因為，光是魔力最不強的躁鬱者都已經難對付得要死了，更何況是後面那些厲害的。如果硬是要跟他相處，最常見的情況是：你為了抗衡他的魔力，也像練舉重一樣練出魔力去跟他互角，於是就被同化了。

人的能量的毒，基本上是要你去**邀請**它進來、去**吃它**，才會中毒的。如果有一個人很討厭我，遠遠地釘稻草人來詛咒我，我會被他咒到的機率是相當之低的。但是，如果身邊有這種人，你又糊里糊塗地接受了他的意見、善意、或是禮物，通常就會中毒了。所以，還是稍微警醒一點兒、注意一下比較好。

其實，如果站在一個比較同情的角度，我們也可以說，這些魔力的產生，幾乎沒有人是「故意」的——感覺得到自己的惡意的人反而不容易成魔——但是，這也正是修道病心理結構**最要死**的一點！

我換個說法好了：比如說我家小阿姨在看的韓國連續劇，裡面的一些壞人，真是壞透了！可是，這些壞得要命的壞人，之所以一直害人，劇情中往往也會交待：他是不被愛的孩子或妻子、明曉得自己沒有才華的先生等等……這些人是被自己的自卑情結、無力感、絕望感壓瘋掉了，才會壞到那樣不擇手段的。但，這種劇情，只說了這種人格的一種發展；我現在在說的是另一面的故事：如果有一個人，他被自己的自卑感、對世界的無力感壓瘋掉之後，就變成了一個拼命去**討好諂媚迎合這個世界**的「大善人」（心理機轉如同家暴下婦女反而變成幫施虐者說話）……在此，請問各位：這個大善人的念波，就有比較高級嗎？

性命之學

我上次請助教抄《Power Versus Force》的念波品質表，最下級的念波，一個是罪惡感30分，一個是羞恥心20分（心理變態不在這個表格裡，但大約是五分以下。），這個時候，或許就會讓人有一個疑問了哦：世界上有各式各樣的邪惡，為什麼罪惡感跟羞恥心，會排到最差呢？

這個問題，如果用一個純道家的觀點來回答的話，那就是：罪惡感跟羞恥心，最會傷到一個人的「**性命**」。

其實，shame這個字，譯成「羞恥」或「羞辱」，可能都還是會缺乏一點日常感吧？不過，如果，換一個說法呢？說「愛面子」如何？《莊子．達生》說人是「**外重者內拙**」，愈是重視外在形象的面子，愈是容易疏忽了自己的裡子。而，一旦傷了裡子，人生就真是麻煩大了。

——那我現在要開始講一些醫家、道家基本的字辭解釋哦：，如果你要說什麼是一個人的「性」，那當然，「天生之心」是為性，對不對？如果我要用英文說的話，上次講到的那個feeling tone是一個人的性。就比如說在我們出生的時候，很多東西在我們基本的能量上就已經設定好了，就像某些人他就是覺得做某些事比較開心，比較有幸福的感覺，對不對？各位同學是不是都有這樣子的一種經驗？就像我知道我這個人沒辦法開車，我一開車就全身不對勁。我很喜歡做生意，我製造什麼商品賺到錢，我就覺得很開心。而且，我只能夠用做生意的心情去做事情。我那個時候只是想：「我要推廣中醫，我要幫助世界。」——就差一點死翹翹哦。

後來發現，原來我要做一樣的事，可以。但是我只能夠用生意人的心去做；要想說：「我的教學是一個『商品』，我要把講義編得很好、要讓助教把服務品質提高，我要打贏其他的廠商！……」之類的，就會活得很快樂。就是每個人有自己的feeling tone，這個東西一定要想

想，一定要對自己誠實。

可是呢，一個有很多很多道德的人哦：他的心被各種各樣的「我應該」厚厚地沾粘起來的時候，他是沒有辦法感覺到他的feeling tone的，他只會想「我應該怎麼樣才是**正確的**」。所以，一個有很多很多道德觀，很容易有罪惡感的人——像有些人，竟然連多吃一顆巧克力糖、飯多吃一碗都會有罪惡感——罪惡感跟羞恥心，都是在高度否定自己內心深處那個呼喚的一種能量。講白一點，就是你在為了不必責怪的事情而責怪自己，你被自己的心「誣告、冤枉」了。

驕傲是「自以為是」，給了自己過多的讚美；而罪惡感是「自以為非」，你在冤枉你自己（沒有冤枉的叫『反省』，那個人會直接就改了，不會起罪惡感）。那麼，以一般人的感覺來看，過譽一個人、和誣陷一個人，哪一個比較壞？哪一種我執比較大？

所以這在中國古道家的觀點裡面，也會覺得：罪惡感跟羞恥心的確是最差勁的，因為它讓你否定自己靈魂真正的渴望。

那你說：人做事**到底能不能**基於道德、基於善念？是只有你譴某人「命帶奸商」不能發佛心，別人的feeling tone是要發善念的，那他就可以了，是不是？

我覺得，這件事情，比較穩當的答案是這樣的：一方面，要看你的feeling tone是哪一路的，這是沒錯。但另外一個更重要的因素，是在於你人格之中的**基礎信念結構**是如何設定的。

你看現在的宗教人，這一類功德會的師兄師姊們，簡直就像是癌病的大批發製造廠，一個一個都得癌病，前仆後繼地去死，而大腸癌的又特別多！

其實，一個宗教，我們說「信仰」嘛，那也就是一組信念、觀念，也可以說，就是人格之中的程式（program）了。但是，一個序列的程式，會不會產生bug，那是排列組合的問題，剛好指令沒有矛盾的，

電腦也就不會當掉；但，如果出現了矛盾呢?

像現在宗教人蠻流行的「積功德」的觀念，就剛好會形成一種信念結構上面的「自毀程式」：

你想嘛，積功德，不就是「我對大宇宙做了善事，所以大宇宙以後會回報我」的一種想法嗎? 可是，當人這麼做的時候，他的念波，如果讓我來翻譯，不也可以翻譯成：「我做了這件事情，是大宇宙你沒做好，這人情，是我先幫你墊上的哦！大宇宙你給我記著囉！你欠著我哦，等我死後、來世，要還我哦！」

功德，是這樣一種意識結構：「我做這件事情，大宇宙你欠我多少。」我們平常罵人，也會說「你擺什麼大便臉? 好像有人欠你幾百萬? 」，做功德的人的意識結構，就是每天都在累積「大宇宙欠他幾百萬幾千萬」的念波，這是在累積「**怨氣**」，不是在累積「功德」。當你這樣在累積這個你們稱之為功德、我稱之為怨氣的東西，現在那些宗教人，他們覺得他們是佛光萬丈，我看到的是「怨氣衝天」耶，死了之後，可以往生西方極樂、來世投生到好家庭? 我說，不會吧? 這怨氣的量這麼大，一斷氣就直接墮入無間地獄，似乎比較合乎邏輯。而且，好像「都在嫌上帝無能、沒把世界管好，都要我來幫你管」的這種想法，不是很**狂傲**嗎? 基督教「童話故事」裡的大天使「曉星」不就是這樣而被褫奪神格（el）而墮天了嗎?

對不起，這話講得太重，但這意識結構是單純的心理學，不必講到虛無縹緲的形而上領域你也聽得懂才對。如果換個《莊子》裡面比較「溫柔」的講法，就是：一個美人，如果一直沾沾自喜於自己的美，那也蠻討人厭了；行善的人，若一天到晚要全宇宙記住欠他的善，那就更加討厭億萬倍了。

但是，「萬一」在大宇宙的核心、高次元世界的頂端，真的存在著神靈的話，你這樣子天天好像在對祂吐口水、好像在嫌祂做得不夠好的念波，如果給祂聽到了，不是……不太妙嗎? 不要假設祂是一個報復心很重的壞上帝好了，就很持平的一個上帝好了，天天聽你這種自鳴得意的念波，恐怕也會忍不住想：「這顆人豆（human-bean），好討厭唷，還是消失吧！」祂這樣想的話，你不是好慘嗎?

當然，癌病如果從基因層面、或者從你吃到有毒的東西的層面，都有原因可以講，我並不會很強硬地認為癌病患者一定是有心理問題。不過，在西醫界也發現：癌病的患者，會有一個共通的心理結構，有所謂的「癌病心理學」存在。

什麼是癌病心理學? 就是這個人他很容易壓抑自己的情緒，硬要扮一個善人。通常癌病是「學不會吐苦水的人」得的病，你不會吐苦水，就只好你全身的細胞來替你吐了。

忍耐狂的癌病醫不好，控制狂的心臟病醫不好，這是西醫界的常態。

但是相反地，如果一個癌病患者學會了「吐苦水」，往往他化療之後，存活率就會比較高，在西醫院的觀察是：很會「**放下身段**」來叫叫叫的病人，那種以「哎唷醫生你這什麼鬼藥我吃了又吐又掉頭髮！」之類的事，吵得醫生很煩的患者，再復發的回頭客比率是最少的。（還是說，你讓醫生討厭了，他總**真心希望**不要再見到你了，結果無意識之中，反而變成一種最殷實美好的祈禱? ）

那**死最快**的是哪一類? 心情平和，道貌岸然，要求自己一定要樂觀奮鬥的那一群，死得最快。因為，他的樂觀奮鬥，十有八九，都是代償反應。他是為了「戰贏」疾病才在樂觀、才在光明；沒有得癌之前，你什麼時候看到他樂觀奮鬥過?

我對於那種信教信得很勤，每天慈眉善目的那種人，其實常常都會覺得怕怕的，怕他們其實是偽人，而不是偉人。我對那種宗教人的笑容，私下是稱作「fanatic grin（狂信者的咬牙微笑）」。明明有負面的情緒，他卻硬是要拿什麼經書裡面的教條，什麼人要「慈悲、要愛、要寬恕」的那些東西，來硬把這些情緒壓下去、埋藏起來。這樣的一種狀況，累積很多很多的怨氣，到最後好像連基因結構都整個都壞掉。

我有一個好朋友，在幫佛教電視臺寫連續劇的劇本，因為要寫這些故事，就有很多機會去採訪這些師兄師姊，聽他們講人生經驗。而有一次，這位朋友就跟我說：「那些人的慈眉善目，往往是硬撐出來的；我聽他們講到一些人生恨事、痛苦回憶的時候，會看到他們忽然之間，表情變得好猙獰可怖！那時候你就會知道，原來他們的內心，真的還沒有到那個境界，還是有負面情緒的，只是上人的教誨你不得不從，結果就變成好人都用演的。」

你不要以為我是搞中醫的，就對救人免於疾病好有興趣；我啊，是真沒興趣。因為人總是要死的嘛。什麼病都醫得好，也會無疾而終的嘛。那像現在的慈善事業，我的認同度，真是不高。常常在搞慈善、救助他人的人，我……很難打從心底真的去認同他。因為，我總覺得人是很孤獨的存在，即使是一家人，要去改變對方，也是難如登天。自己救自己，是很重要的事；但，互相救來救去的，就太沒效率，基本上我就認為大部分的情況是在**浪費生命**。救助他人，倒底不是殺人放火：殺人放火，你幾乎可以無差別地挑對象去加害；但救助他人，卻是必須在對方願意接受救助、有**能耐**、有**意願**成長的前提下才能成立的，不是你想做就做得了的。你再熱血，只要條件不符合，再熊熊燃燒也沒用。而有人把浪費生命(慈善事業)當成了人生興趣、人生使命……在我看來，這也未免**太墮落**了吧？

不要說到宗教層面的心靈救贖活動多半是在浪費生命了，就現在一般常常往海外跑、參加志工援助活動的年輕人，也常常都不曉得是到別人國家去發什麼神經的。

而且有些慈善事業啊，關係到醫療的，那就真是很**不慈善**了：明明是必死無疑的一個高齡病人，在家躺幾天不吃飯發發燒就可以順順地掙脫軀殼的，你非要那麼雞婆地把人家搬到醫去挨刀子插管子灌毒藥不許睡覺地凌遲處死，這種興趣，不就是**虐待狂**嗎？和「慈善」兩個字搆得到一點邊嗎？

如果我們人生有恨，我們的確得找方法去化解這個恨。但不是搞代償反應地投身慈善事業，假借慈善的名義去洩恨。我是想啊，如果有一個父不慈母無愛夫無良子不肖的絕望主婦，有一天忽然驚喜地發現：

「我只要在這個組織做這些服務，就有人誇獎我是活菩薩耶！」在她眼前展開的，十有七八，只怕都是成魔之路。

然後，「命」是什麼東西呢？要用英文講的話呢，說不定可以說是「inner calling」吧？就是來自靈魂深處的呼喚：當我們做了一個選擇的時候，可能會有一個聲音……聽不見的聲音哦，silent calling，聽得見你就是「著魔」了哦。可能會有一些悄悄話，會覺得說：「誒？好像有一種隱隱然的直覺叫我不要這麼做，這條路不是我要的，感覺就是怪怪的。」這樣的一個內在的呼喚。其實我們中國人「命」這個字也已經好久不用了哦，但是，日本人因為有些漢字是古中文來的，所以在日本話裡還有用到這個字。就比如說，日本歌有一首，也算是流行歌曲吧，八九○年代的流行歌，古村新司寫的〈昴(すばる)〉，很多中國人都會唱的。他有一句歌詞就用到「命」這個字，什麼……「我(われ)も行(ゆ)く心(こころ)の命(めい)ずるままに（我也要依從心的呼喚地走）……」這首歌的中文版歌名叫什麼？叫〈另一種鄉愁〉，我覺得這譯得很詩意啊。「另一種鄉愁」，就是生命有一種歸屬感、一種召喚，像是靈魂的鄉愁，會覺得：我要回歸到那個狀態，我才會開心。

道教很多歷代練功夫的經典，都會叫人要「性命雙修」對不對？可是我們現在人的語感呢，對「性命」的語感，以為活著就是性命，對不對？所以就會覺得：道家的人「**修真**」是叫人要設法讓肉體不要死掉。

我就認為不是這樣子。因為你回到原始道家對性跟命這兩個字的定義的時候，這完全是一個自己能不能跟自己的潛在意識作朋友的一個狀態而已，道家要保住的「性命」、「真」，是這個東西。

至於「活著」，莊子叫它什麼？《莊子》叫它「**不死而已**」。

也正因為，道家的終極關懷是「性命」這個東西，所以，一切有傷性命之事，道家都覺得不是好東西，無論在社會面而言，那是多善、多好的東西。因為道家的價值順位是這樣，所以和一般社會大眾的價值順位，多少是有些扞格不入的。這也是「自然現象」吧？沒什麼好掙扎的啦。

《莊子》在解釋這件事情時，稱之為「**均亡羊**」：都把羊走失了。故事是說，兩個牧童，都把羊搞丟了，主人一問，一個說：對不起呀，我跑去賭錢了；一個說：我是讀書讀到太專心了。以社會面的解讀而言，往往會覺得讀書的那一個，是向善嘛，似乎比較可以原諒。但以《莊子》的角度來看，就會覺得，如果生命的本分，就是要養好那頭羊，你把羊搞丟了，就是不行；而你居然還會認為自己是有道理的、是為了「正當的理由」而丟了羊，那這樣子，就更爛了。

丟失性命的人，大宇宙總是會希望他浪子回頭的嘛，可是，哪一種浪子比較容易回頭？是自己也覺得自己有錯的那一個？還是自己完全不覺得自己有什麼不對的那一個？殺人放火的人，通常不要人講，自己就覺得自己是做錯了；但是在社會上被譽為善人、好人的人，如果丟失了性命，你能講他嗎？他能反省嗎？大約是都不能了。所以這也是道家觀察到的奇妙的真相：「**好人的我執，有時候，卻比壞人大！**」壞人有時候人生很有目標，聰明，一點就通；自以為自己是好人的人往往卻心力弱，笨，你怎麼講他就是聽不進去！

而你可能會想，我執大，報應是不是就大？通常也是吧。——心理變態者除外的話——所以，不也常在家常之中，八卦閒聊，會聽到誰家的那個老爺，一輩子不做善事，結果平安無事到老，死的時候幾乎沒受苦；可那個誰家的奶奶，大家都說她是大好人的，化療、插管、復發又復發，進出醫院多少次，簡直是受盡千刀萬剮才死的！

所以，《莊子》固然是不贊成為非作歹，但他對於修養道德、努力作善人的那種人，是更加更加地不認同。

用道德、用他人的掌聲，去置換掉了生命真正的渴望和快樂，在道家人的眼中，是比任何一種大規模屠殺事件，都更加殘忍、更加惡毒的。當然，這種惡毒的奮鬥，不見得都以失敗作收場，有的人，或許

是勝出了，而獲得了周遭的掌聲。就好比說孔子，如今我們都稱他作「至聖先師」，他算是贏家了。但《莊子》在〈德充符〉就說，那是「**天刑之，安可解！**」已經遭天譴了，那還怎麼救？一個人的「丟失性命」如果反而得到了社會大眾的掌聲，那果真是到死都不必悔改了。

所以，《莊子》又說：「**小惑易方，大惑易性**」；你有一個小地方搞錯了，弄壞的只是你做事的方法，但是如果你大大地搞錯了，那你就會整個人都怪掉了。小惑，大約就是「誤以為跑步對心臟好，結果跑傷了心臟」這種等級的單一事件；而大惑，以道家而言，第一大惑就是「道德」，也就是各種各樣的「我應該」，這個東西，才有足夠的力道置換掉你的「性命」。殺人放火都還只是「中小惑」而已，因為他至少還有一點知道自己要什麼，只是方法用錯了。

而，關於健康，很好玩的事情就是：活在自己本性裡的人非常不容易生病；可是，活成**自以為的「應該」**狀態的人，非常容易生病。

就像我一直覺得我的身體從來也沒有好過，可是呢，如果你要說我的話，我已經差不多大概十幾個月都沒有感冒過了吧？那你說學《傷寒論》的人能不感冒嗎？你不是「東京雙煞」嗎？（※註：漫畫書中的名偵探柯南小朋友與金田一加一，作者為了讓劇情有凶案可破，凡其所至之處，必出死人，故漫畫世界之住民，皆懼其到訪，江湖中人人聞其名而色變，外號『東京雙煞』。JT常自嘲學了中醫之後，往往會動念召來疾病，景況似之。）你不是每天都在召喚各種病毒的嗎？可是我十幾個月不感冒哦。我也不覺得我的身體有什麼特別好，就還是弱弱爛爛的一個身體。可是，想到我有十幾個月不感冒的時候，我腦海裡面忽然有一個卡通的畫面哦，像是一部教學影片，題名是《人為什麼會感冒》的幼教卡通片。我的腦海中的畫面是這樣子：

一家公司啊，大家在上班，很累，然後呢，這邊坐著一個張小姐，那邊坐著一個王小姐。王小姐呢——人的細胞其實都是有意識的哦——那王小姐的細胞，有一天就放出電波，跟張小姐的細胞在line，在那邊無線連網聊天哦……。王小姐的細胞就說：「天啊，這班我真的上得

很煩了耶，不想上了，怎麼辦呢？」張小姐的細胞就跟她講：「喂！王小姐的細胞，我跟你講哦，我現在有一個新的程式，超級好用，只要你把它灌進去，就會發燒、頭痛、流鼻水、拉肚子，這樣，就可以休息了！」於是王小姐的細胞就：「啊，好棒好棒！你趕快copy一份給我！」——我覺得感冒是樣子來的。

就是在你生命中，有一些地方你倦怠、想要休息，所以你才會感冒。那我這一年多來，差不多每天都在玩，工作也是玩，我沒有一天想要休息，我對自己的人生，除了自己身材長相不好和惡毒的穿衣服品味之外，簡直一點厭惡之處也沒有，所以就沒辦法感冒。我有沒有著涼？有。有沒有受寒？有。有沒有近距離接觸正在重感冒的助教？有。有沒有不養生、熬夜？都有。但是當我遇到病毒的時候，就早上起來：「哈啾！」鼻涕擤掉，好了。免疫系統更新完畢，updated，這樣就結束了。因為你的身體只不過是要接受一個新的病毒，來加裝一個新的防毒程式而已，那三五秒鐘就下載完了，何必病倒？所以，要病倒，一定要你有那個想要休假的衝動嘛。日本人不是說嘛：「白痴是不會感冒的。」他沒有這個心理結構。

所以，如果你家小孩是體弱多病的小孩——當然我有一件事還沒講，「疾病的詩意」哦——疾病是一個非常poetic、而且高度私人化的東西：他是一個對你「個人」來講，有特殊象徵意義的東西。所以我現在講的東西**不是**「普徧正確」的養生法，只是「可能性」；有些人得了這個疾病的意義，對他來講，說不定並不是我說的這個理由。

如果你家有一個小孩，你覺得「這孩子怎麼三天兩頭都在感冒？」，那你說不定就要跟小孩講：「兒子啊，媽媽也知道哦，其實現在學校學到的東西，百分之九十五在你日後的人生都是垃圾。其實這個學哦，也不過就是國家規定要上，才不得不去上的。所以，如果你不想上學，我們就不要上了，好不好？媽媽去買通一個醫生，每天幫你寫假條，那你就可以不要上學了。」那麼小孩子聽了之後，就覺得說：「誒？原來我不用生病，也可以得到愛。」於是，之後就很少感冒了。這是常會發生的事情。

就是說，當一個人的生命有倦怠感的時候，他可能要找一個**藉口**來休息。像感冒這種事情，如果你自己就先休息的話，說不定，就用不到生病了。生病，是「**愛面子的人**」的蹺課蹺班方式。

如果你很容易生病，那你可以怎麼辦？大約是這樣辦：如果是一時性的倦怠，你就跟老闆說：「不好意思，我今天心力交瘁，要請假。」對不對？再不請假就要憂鬱、要病倒了，那就請嘛。那如果覺得在這間公司做來做去，都不是做你真的有愛的事情，那就換職業嘛。

人要這樣子，才能夠變得比較健康一點。而不是在那邊「勤保養」。你過的不是你要的人生，免疫力第二大殺手（第一大殺手等一下會講）你天天抱著他睡，那麼你已經免疫力超級低落了，你還要去跑步、去練氣功，來讓自己更耗、更累，還要去找一些沾滿病氣的按摩師、中醫師，用他的毒砂手來摸你、拿針插你，你這不是找死嗎？這件事情的**本末**，我覺得需要搞得很清楚哦。

《莊子》說，導引按摩、保養身體這種事，是只有「勞者」（交感神經緊張人）需要做的；你若真夠聰明，就不要**勞到**，要做一個「**逸者**」（副交感神經優位人）。

自律神經殺手排行榜

那麼，我們如果要讓自己變得身心比較健康——人生中感到的幸福多一點、病痛少一點哦——用今天的科學研究來說的話，大家就會說：人要提升免疫力，對不對?

那麼，免疫力會不好，多半是自律神經不好：你的交感神經承受太大的壓力了。交感神經是人在火災的時候，用來搬冰箱的時候會啟動的那種神經。當你隨時處在一種「備戰」狀態，或要「逃離」現場的狀態，你的身體就一直提高血糖啊、準備要搬冰箱啊，它就沒有辦法把力氣分配過去滋養自己、修補自己，不會拿來保護自己了。所以，當一個人長期處在交感神經緊張的時候，他的免疫力、自癒力，自然就是長期低落的。這在《傷寒雜病論》裡頭，叫作「勞病」。

所以我們甚至……今天有一句一般人也會講的俗話說：其實人身體不好，最大的理由是「壓力」，對不對?

或者說，我爸爸做西醫的，他也講過一句話，他說：「其實現在的人，這麼多亂七八糟的病，百分之九十，你要說真正的理由，都是自律神經失調。」

如果說你自律神經沒有失調、免疫力沒有低落的話，其實一個人，平均一輩子哦，身體裡面至少產生過幾萬次癌細胞，可是它一產生出來，你的免疫力就把它吃掉啦，對不對? 所以就沒事了。那為什麼會不吃呢? 因為免疫力被你搞壞了。所以，人要如何才能夠讓自己的自律神經不要有那麼大的壓力，讓副交感神經能夠啟動自己身體的療癒機能呢?

很多人就說啊：「對，所以我們不要有壓力，我們**臺灣人就是需要**多放假、多休息。」

這是標準答案嗎? 這不是。

因為人會有自律神經的壓力，最重要的理由是因為，他丟失了他的性

命：他過的人生，不是他靈魂深處要的。這個是人生**最大的壓力**來源。而這個東西，如果用醫家的語言來講的話，叫作「失志」，志氣的志，因為醫家認為，腎臟裡面藏著人的志氣，藏著人一輩子要幹嘛的人生藍圖，如果你不照這個藍圖走，你的腎氣就會壞掉。

或者說成西醫界的定義也可以：「**戰**」或「**逃**」會激使交感神經緊張。那如果有一個人，他分分秒秒都在戰自己、在逃離自己……這樣的一個人，你想他的免疫力可以爛成一個什麼樣的境界?

所以，我們如果要探討今天醫學界做出來的統計，自律神經、免疫力的殺手排行榜是：

殺手之王：代償反應。

第二名：A．怕死；B．不能做愛做的事、不能成為想成為的人。

第三名：和「後味」不好的人事物相處。

第三名以下先不用考慮，因為只要頭三個殺手沒有的話，你都會很健康。

第一名，完全沒有疑議、高票當選的：代償反應。自律神經第一大殺手，殺手之王，沒有人比他更厲害。第二名的殺傷力還不及他的三分之一。

然後第二名的呢，有兩個：

一個是「怕死」。人哦，一怕死，很多事情就會怪掉，就會不敢盡興地活，對不對? 當人對自己的人生躊躇不前時，其實整個人生就孬掉了，這時候，自律神經壓力很大。

今天上課抄的這對聯「**能活當須快活 養生且莫貪生**」，出處是這樣的：當年大陸有一位老醫生裘沛然，他是中醫界很有名的長壽人瑞，我記得他好像活到九十七歲才過世的？在他八十幾歲的時候，有人問他說：「裘老啊，您的養生之道是什麼，可不可以分享給我們呀？」裘沛然他就寫了一篇文章，標題叫作〈養生且莫貪生〉。

他說：我呀，沒有在養生誒。因為我從前三四十歲就覺得身體很不好，所以就想，如果能夠活到五十歲就偷笑了，就這樣孬孬地活。然後呢，等到活到五十歲呢，就覺得，能夠活到六十就偷笑了，因為根本就想說要死了嘛，還養什麼生？對不對？就這樣繼續孬孬地活，結果就不知不覺地活到八十歲，老天爺也忘了收我回去。

當然他還有做許多事，我覺得對他的「活下來」很有幫助（這東西我等下會講到一點關於賽斯心法的問題哦：心想事成大法）……他常常接一些國家派給他的大計劃，要他編這套教科書、或編一些什麼什麼中醫年鑑，他會覺得說：「這個東西要編十幾年耶，我活得到那個時候嗎？」那好吧，不然就接了吧；結果接了，就活到了。就這樣子一直拖拖混混地活到九十幾歲。身體也沒有好過，也沒有壞過，更沒養過。

所以我就想，如果真正的長壽人是這樣子的話，各位就別再怕死了，對不對？那你想想看，我們地球上的長壽人是日本人，日本人的長壽人是沖繩人對不對？那沖繩的老人家，他們是吃很多肥豬肉，吃很多很鹹的醃菜，然後呢，喜歡跟朋友去喝酒唱卡拉OK的人，對不對？當然這不是絕對的養生之道啦，如果你「因為怕死」而去喝酒唱卡拉OK，我想也沒有用啦。

重要的是，一開始你就看開了，那你的自律神經就鬆開了，自律神經鬆開，你的身體就會開始養它自己。

人的身體是一個很美好的東西：它是一個充分具有自我療癒機能的藝術品。有的時候，人哦，因為怕死，所以他的養生，反而是在告訴自己的身體：「**你是無能的**，所以才需要我來養。」但是，你真的信賴它的時候，其實身體是很聰明的東西，不見得有你想得那麼差哦，累了、睏了、它想吃什麼、它想出去走走、它想要人抱抱……它都會告

訴你的。所以基本上要相信，身體本身就是有智能、有力量變健康的，這樣的一個信賴一定要先有。不要因為不信賴，做很多多餘的事，讓身體**被你催眠得變很差**。

那另外一個呢：就是「人能不能跟自己的feeling tone在一起」了。

如果一個人不能活成自己想成為的人、不能做自己真心愛做的事，這樣的人，他的交感神經，一定是長期處在緊繃的狀態。比如說一個人明明他想要過的人生是……我隨便亂講哦……當畫家好了，可是他爸爸媽媽逼他去大公司，當到高級主管。那你跟那種人講話的時候，你會發現：這個人好像隨時處在「備戰狀態」？——你也沒有質問、審問他什麼人生黑暗面，他就是會**半**不自覺地一直跟你強調一件事：「我的人生，**其實**過得很好。」（表面上聽起來會有點像是自我炫耀吧）——會有這種代償反應出現，你就知道，他其實是已經慌掉了；他在「心虛」，他在閃躲。

為什麼這麼一個成功的人，隨時會在那邊閃躲，會在那邊裝沒事、在那邊粉飾太平？他的內心深處，根本就是很有事。他的那個自律神經已經歪掉了。所以這個代償反應是我們修道人——什麼「我們修道人」？現在都不能講「修道」這兩個字了，簡直是髒話哦——代償反應是最近這個年頭的修道人，普?會遇到的一件很可怕的事情，因為你看那麼多吃素修行的人，都死於大腸癌，這個問題不能說不大條。

那另外呢，還有一個第三名的呢：人啊，強迫自己和「後味」很差的人事物相處。什麼叫後味很差？就是有一個人，你跟他相處了一個鐘頭，就覺得「**我好像虛掉了**」，有沒有過這種經驗？有吧？跟這種人講個電話就覺得：「唉，超累……」對不對？

給你這樣感覺的人，馬上就絕交，包括那個人是你枕邊人、或是你親生的。——你可以給他一碗飯吃，但不能跟他作密友，作朋友會傷到彼此。

反而有些人，你「以為」他是敵人，但是「後味」很好哦！比如說你在公司跟某同事爭論一件事情，吵得你死我活的，結果下了班，覺得：「好活躍哦，生龍活虎的！」對不對？——雖然是敵人，可是後味非常好，這個人是你需要的，也算是你靈魂的另一半。

所以這是不一定的：頭腦自以為是敵方還是自己人，並不重要；要聽身體的意見，要看後味。潛在意識投的那一票，會從身體感呈現出來。

因為《莊子》的原話是講到「氣聽法」，一瞬間就能辨別。但是我覺得這太高難度了，做不到；所以，至少「亡羊補牢」，從後味去辨別也好。對食物也是一樣，不要去執著什麼營養學的說法，而是要感覺：吃了之後人有沒有比較舒服、放鬆、有精神？

所以你要想啊，如果你每次跟你爸爸媽媽相處、孝敬他，孝敬完之後你就覺得：「嘩……人超虛的。」那你爸媽對你而言，就是後味很不好的人。為了自保呢，就少相處一點。那這個時候，你是不是會擔心：「怎麼辦，這不是要當壞人了嗎？」要我說的話，壞，就給他壞啊：你這個人的磁場對我的自律神經不好，你的外分泌（費洛蒙）對我的內分泌（荷爾蒙）不好哇，對不對？

人其實是很毒的東西，一個人釋放到體外的pheromone（信息素）如果是不對勁的，要是我的話，三公尺之內就撐不住了，對方什麼事都不必做、什麼話也不必講，我就會整個人開始緊繃、有壓力，身體裡面這裡那裡都有卡住的感覺。

有些人哦，那個什麼「蔬菜有沒有農藥」都要斤斤計較，其實你吃到有農藥的蔬菜，會變累那麼一睞睞是沒錯啦；可是比起跟那種人相處，那個累的程度差別很大耶！跟後味不好的人相處，那個疲倦的感覺比你吃到有農藥的毒蔬菜要厲害好多的，是不是？你每天都在跟後味不好的人、後味爛透的工作相處，你卻在那邊斤斤計較「啊，這個是不是有機的蔬菜……」，簡直不知所謂。因為，真正的頭號殺手你都假裝沒看到，淨在那邊計較一些不重要的。

對待這樣的人事物的方式，也不必說到「絕交」吧？**冷處理**即可；不

必講什麼聽起來像在抱怨對方一樣的情緒話啊，沒事不要見，非見不可時也趕快把事情處理完就說拜拜嘛。用今天的流行語來說，把他「斷捨離」掉；是在去除我執吶。——重要的是我們能「意識到」這個對方，他或它有毒的程度，是比吃到農藥蔬菜、毒麵包、病死雞豬更加傷身的——只要能意識到了，我相信在座各位養生狂家庭主婦的**狠勁**啦，哪裡會需要我來教你怎麼做壞人？你們一定比我還凶狠的啦。

那你說這三件事情，都能夠達成的人，是不是就會很健康了呢？我跟你講：真的，很健康。

比如說我家裡面，我的媽媽跟我的爺爺，都達成了這三件事，一輩子都非常健康。所以呢，各位同學，如果你發現你也可以達成的話，這課馬上退班，去跟助教退費，因為你不用學《傷寒論》了，哪有那麼麻煩？因為我媽媽跟我爺爺，都是生什麼病哦，看再庸的庸醫都會好。

我爸爸就說：「這些人，怎麼都在創造醫學奇蹟啊？」

我媽長什麼灰指甲，去看一個醫生，就隨便吃點維它命，塗點什麼藥膏，就醫好了。我爸就說：「我們的科學不是還沒有發明到能夠醫好灰指甲的藥嗎？為什麼她醫好了！」對不對？一天到晚在創造醫學奇蹟。所以我就說，各位同學，如果你真的立馬就能做到不要犯到這三件的話，你就可以回家，這中醫課不必學了。

什麼樣的人需要學呢？就像我今天晚上，跟家人吃飯的時候，我表妹陳翊萱啊，我跟她聊到「我媽是怎麼樣的人」，她聽著就一直笑——我媽就是她姑姑啦——她就說：「大姑姑她，真是很有性格的人吶，可是，我是**和平主義者**，我的人生有很多妥協，所以，表哥，我還是跟你拿藥吃吧。」（同學皆猛點頭，超有認同感？）性子剛烈到那種境界，真的不容易。

能夠不要犯到這三條的人，我都不要說是什麼「有道之士」哦，不犯到這三條的人，一般家常叫什麼人？叫真小人。所以要健康，就要做真小人。基於對家人的觀察，所以黑板這邊這個對聯寫：「**君子厚德纔傷命 小人真心不養生**」，小人有真心，所以不必養生，因為，怎樣都會好。

一個對自己的feeling tone非常非常誠實的人，他甚至不用修行耶，也不必去做那些以為可以讓自己健康的事情，反正就是很好。

像我媽媽，一向都是對自己很誠實的人。你說她有沒有**代償反應**？有的時候會有啦，我覺得很少，像說「天氣冷了，怕著涼，要多穿一件衣服」「怕肥，飯少吃幾口」這還是算代償反應啦，但那很少啦，這種等級不牽涉**自我價值戰爭**的，不算修道病。

那這個，怕死嗎？我媽她常常說什麼啊？「如果有一天我真的生病，病到人活得都沒有尊嚴了，沒關係，我已經準備好了一大瓶安眠藥，我立馬就自殺。」不怕死，很好，爽朗！

然後呢，不能活成自己想成為的人——我媽的剛猛人生故事我等一下再講哦——然後呢，這第三點：**和「後味」不好的人事物相處**，她什麼人有一點不順眼就絕交，很爽快，不想見就不要見嘛。

那可是，各位同學是不是還有很多情感上的糾纏？有一點不能放下，所以還是要學《傷寒論》？要做到這樣哦，我自己都有一副小小小小的對聯。每次遇到什麼人事物哦，覺得自己好像狠不起勁來，要絕交的時候哦，我就會幻想我家門口有這樣的對聯哦：「**想雙贏難得 甘兩免也行**」——如果我跟你相處，我身心都受到傷害了，等於我是家暴下的婦女嘛，那我跟你離婚總可以吧？要做到你也好我也好，那麼難，那不如就不要相處了。

如何能夠做到真小人，我覺得是一件很要緊的事情。

道學名詞豆知識

我們這個課，好像一開始就有一點不小心子彈掃到孔子這個人哦？

我們中國人是一個儒家為主流的社會，儒家就會叫人做「君子」，對不對？可是，以道家的觀點來講，就會覺得：君子這個東西哦，他的意識、他的信念之中，有太多的「我應該」了，所以他太容易被罪惡感給勒索到了，所以會很難去聽到他內心真正的呼喚，他總在想「我要做一個國家社會要的人」。

什麼是君子？國君的孩子嘛：你不是我家的孩子，而是國家的孩子，你是一個對外在世界有貢獻的人，是國君很喜歡的乖兒子，你是「認君作父」了，可是，就不是自己家的乖兒子啦。君子，日文的音讀是「くんし」，那意讀的話是「きみこ」，「君（きみ）」就是你嘛：你家的孩子。

什麼叫「**你家的**孩子」啊？在《莊子》的世界寫到「君子」這兩個字的時候啊，語感都……不是很好哪。

如何的不好呢？這個笑話啊，其實講來也是超不好笑的；因為是英文的，翻成中文就難笑。就比如說，Tailor家的小孩，叫作Tom，兩三歲大，有一天，有客人來啦，叔叔伯伯看到小孩就會問：「誒，小朋友，你叫什麼名字啊？」對不對？「What's your name, kid？」，這個小孩就說：「My name is Tom Don't！」我的名字叫作「湯姆．不要！」因為，她媽媽每天在管教他，都「Tom, don't！ Tom, don't！」不可以這樣、不可以那樣……所以他不姓「泰勒」了，他姓「不要」了。所以他不是泰勒家的孩子了，變成「不要」家的孩子了。——我的意思是說，中國人道家的觀點裡面，認為人變成君子，就是變成「別人家的孩子」去了：不是自己的孩子，不是自己能夠關愛的內在小孩，而是表演給外在觀眾看的馬戲團牲畜，那是很虛偽的孩子。

在我們中國人的家常，像一般常常打開電視看的鄉土連續劇啊，什麼情況會一直強調「這是你家的孩子，不是我家的孩子」啊？就是外面

有一個苦命的酒家女，牽著一個小男孩來認祖歸宗時，大太太就會說：「我不知道妳這小孩跟誰生的，反正就休想進咱們家大門、做我們家二少爺！」之類的對不對？所以就是「管你是誰家的孩子，反正不是我家的孩子」就叫作「君子」。那這個「君子」翻譯成英文叫作什麼啊？「Son of bitch」，婊子生的孩子。

《莊子》這本書講到君子的時候，有一半的時候啊，那個語感，是在說「Son of bitch」：跟自己的性命脫了節、無家可歸的孩子。

所以，無論如何，我們要很小心，不要活在太多的「我應該」之中。

因此，在《莊子》的修行法裡面……首先，當然，我想每一個修行的法門，都有一些所謂的「基本條件」啦，像道家的入場條件，你可以說是〈漁父〉篇的「不要有代償反應」，要學會擁抱自己的黑暗面，這個是最基本。因為人活在代償反應之中的時候，絕不能修行，一修就壞。所以這是最基本的：還活在代償反應之中的時候，你連入場資格都沒有。

那其次呢，如果要說道家的修行、實踐方面的基本功，當然就是〈齊物論〉的「**喪我**」法。什麼叫喪我法呢？或者你換個講法也可以，因為同樣的一個心法，放在〈人間世〉篇是叫作「**支離其德**」。支離就是「打成殘廢」：要**打殘**你的道德。

難怪歷史上好多人，都覺得道家是反文明、反道德、反社會的哦。老子、莊子在寫書的時候，的確都把話講狠了，難免惹人非議。

然而，他們究竟是為什麼要這樣子說呢？

以理論框架而言，是這樣的：

人的「自我」，由我執所構成的自我，英文一般寫成「ego」，這個我執所形成的自我，其實就是一堆信念跟觀念。那麼，在道家的基本修練，最重要的是，你能不能去認出來：其實我們人不是全知全能的

上帝，我們相信的事情，**只是我們相信的事情**，不一定是宇宙的真相。所以，我「認為」的種種，只是**我的信念**，不等於大宇宙的真相。大宇宙的真相其實是……講白一點是：「現在，我也還不曉得。」

以一個「不知道」，當作一個原點，對於自己的每一個信念呢，都要在後面……簡單來講是加一個「**嗎**」字。要先存疑。這才是承認事實、承認自己的不知道，是健康的心靈最基本的元素。

因為，人類最大、最權威的**信仰**，其實不是大宇宙的真理、不是你自以為皈依的上帝神佛，而是我們自己裡面的，這個由自己的信念結成的我執坨坨。你太把我執構成的自我當成你的上帝了。《莊子》說人的頭腦是「師心者」，「把自己的心，當成了權威教主來崇拜」的一名狂信徒，凡是和你相信的不一樣的，你都要否定、想要辯倒它。結果，反而變成看不到大宇宙的真相了。所以，道家的第一步，一定是打殘你、損你，《老子》說的「為道日損」。

所以，道家真的**不是宗教**，它是**科學**；用來尋找上帝的一門科學。宗教都會叫你「要相信、不要懷疑」，道家卻是先要讓你主動去製造出**信仰危機**。既然是「科學」，自然也就無所謂道德不道德，只是探究事實、尋找真相而已。

人為什麼活在罪惡感裡面啊？比如說你有一個信念是「吃了甜點就會變肥」，所以你就不敢吃甜點、吃了甜點就有罪惡感，對不對？那你就要在這條信念後面加個「嗎」：「吃了甜點，真的會肥……嗎？」其實有很多人，吃很多甜點還是很瘦，對不對？所以你相信的這個信念是偽科學，不是絕對的真理。

我們常常都不小心把一些偽科學的內容，當作是絕對的真理了。

或者有些人，會不小心相信了什麼「女人超過三十歲不結婚就是敗犬」對不對？所以她超過三十歲沒結婚，就覺得「我真差勁」，是不是？自我感覺就不良好，就自卑啦。可是你如果加一個「嗎」的話：

「女人三十歲不結婚真的就是敗犬……嗎？」那想一想：「說不定不是敗犬哦？說不定是世界上的男人不夠好而已？」中島美雪的那首〈男人緣〉寫的嘛：「我的男人運，其實從來都不差，只是，那麼好的人，世上怎麼可能會有……淚……」

就像這樣子，對於自己的信念或是道德觀，一個一個去**解離**它，把你稱之為「自己」的那個信念坨坨，一小截一小截掰斷。拆到後來，你的人格就會散成一小片一小片的。以我而言，因為喪我法已經練了十幾年了，我可以跟各位講，我的經驗是：當你所有信念都拆成一小片一小片的時候，你就會變成一個**人格非常破碎**的人。（這，值得高興的嗎？）

因為，信念要一條沾黏一條、結成一大坨，你才會形成人格，可是當你沒有結成一坨的時候哦，你就會發現：比如對我爸爸，拿「父母應該多關心小孩」的觀點來看待他，我會覺得他是一個很可惡的人。可是，換個像在看卡通人物的觀點來看，又會覺得這個角色很有趣——我朋友在聽我抱怨我爸爸的時候，都是在笑，沒有人在為我落淚的啦——同樣是「他懶得理我」這件**客觀事實**，從「你應該愛我」的觀點，會覺得「這個人對小孩很冷漠，差勁！」可是換一個「人終究是要學會自己愛自己」的觀點，我又覺得這個人是「療癒系的父親」，對不對？如果從「自由是生命最寶貴的禮物」的觀點，我就覺得「他好好哦，給了我好多的自由！我真是幸福。」……怎麼看都可以。所以你對一個人會變成同時可以具備多重向度的看法，然後加到一起，結果就是：你**沒有情緒**。

單一向度的同類信念，一條接上一條，一個幫一個，節節增幅，才能構成情緒的「生產線」。

游離的單一信念，無法構成「形成情緒」的那個迴圈（circuit）。

這個練習的第一步，也可以說，就是要先練習這張心境表上，250分的「?和心境」（Neutrality）——正負相消等於零——雖然還遠不及600分「安祥心境」那種充滿光的大安定狀態，但這是讓人心境提升，一定要走的起跑點，要從這裡練起。

同類信念結成坨坨的時候，它會有高度的排他性，會形成辯論心，會否定不同類的信念。但是，拆碎之後，就「齊物」了，每個信念都是平等的，都是對世界的一種「假設」論點，沒有孰高孰低，炒飯、湯麵、烙餅、蔬果，誰是比較「正確」的食物？看你愛吃什麼而已。

事實仍是事實，沒有需要去否定事實，但你自己練出這麼一種「多重選項不確定游離型人格」的時候，你就再也不是情緒的奴隸了。

這是道家喪我法的基本功夫。練法，其實是不難的。問題在於，有的人是上癮於自己的「理直氣壯」，有的人是不敢質疑自己的道德信仰和宗教信仰，一要他質疑，他就好像恐慌症要發作。於是就沒法子練了。

但是，終究而言，道家是練科學，不是練道德，更加不是練宗教的。我們至少要一條一條地檢視自己的信念、觀念：「我的這個信念、這條道德觀，會為我製造出什麼情緒？」而如果它製造出來的情緒，並不是你想要的，你就得學習如何解離它。

因為，凡是會令人起情緒的信念，幾乎都是我執。**承認真相**是會讓人**免於情緒**的：好比說，有一個人很爛，你如實承認他就是這麼爛，那你就只剩下單純的「**選擇**」：「我是要留在他身邊包容、等待他，還是離開他？」這樣子是不會有情緒的。但，如果你不能承認事實，誤把他當成是一個**更好**的人，那你跟他相處，就天天要體驗那個失望、那個挫敗：「你這個人，怎麼會這樣？」這樣就很有情緒啦。又或者是，你明明看到他很爛，你在感受上也已經不再喜歡這個人了，但你有這種觀念：「我不可以不夠義氣，我怎麼可以拋棄他、讓他痛苦？」那你就被你自己的道德觀框住箍住，而要陷在那個情境裡無奈啦。

而當你解離得愈多的時候，你就愈不會被罪惡感勒索、愈不會被羞恥心勒索。你會發覺：看什麼事情都有好多好多的角度……而，哪一個角度是絕對的對？其實，沒有耶，都無所謂。因為你會知道，你的每一個情緒，都是你自己的信念「解釋」出來的，只是如此而已。都是

內在主觀事件，而非外在客觀現象。

所以，那個人真的有傷害過我嗎？我真的是這個家庭的受害者嗎？很難說呢，對不對？如果我換個想法，也可以想說：我有膽投胎到這一家來，說不定就是我想要用這樣子的人生主題來學習，對不對？如果我「真的」不想要這樣的人生，三歲時就可以摔樓梯回另一個世界去。

你永遠可以換一個信念，換一個心情，是不是這樣子？我到近一年來，平常過日子的時候，我就處在那種人格是破破碎碎的，小片小片的狀態，然後情緒是「不一定」的，大多數情況是不會有。

因為我對一件事的「解釋」多半是懸而未決的，也不曉得那麼幾百種信念要選哪一個才好。遇到一個狀況，我可以笑、也可以生氣。就覺得：因為只是信念、只是我的解釋而已嘛，你給哪一個信念充電，你就會產生哪一種情緒感受，如此而已嘛，對不對？時時刻刻我的內心都好像是有一張寫滿情緒的菜單，等我去點菜，今天想說：「不然來試試紅油川味牛肉麵。」結果，哎唷，被辣到了，不然下次點日式豬排套餐好啦。

就這樣點著點著，你就會愈來愈了解自己的**口味**，也就是「feeling tone」。

因為我上次有講到「有罪的自己」跟「偉大的自己」之間的代償反應，如果你一開始就練成了道家的「支離其德法」或是「喪我法」的話，你**就根本不會形成**「有罪的自己」，因為，有沒有罪的標準在哪裡？你要依據什麼法律條文給自己判下去？當這個東西沒有的時候、當你自己為自己「施洗」，洗去了有罪的意識的時候……那麼，人生就會剩下一個什麼樣的關懷？就是：「我過什麼樣的生活，我開心？」於是就找回自己的「feeling tone」啦。

所以，道家對於人「修練的位階」，會覺得人一開始要先學會做真小人，對自己的「喜歡、不喜歡」很誠實，對於「沒有愛」的人事物，

就不要玩弄彼此的感情，從人生裡面放下。學會做這樣一個**好惡分明**的真小人，擁有一個「時時刻刻都讓自己覺得怦然心動」的人生以後，再往自己喜歡的方向，把自己發展成一個很厲害的人，那樣叫達人。然後，再從達人變成真人。

達人的狀況，《莊子》是這樣說的：「當鞋子合腳時，你就不覺得自己有腳了。」這個象徵物是在說啊，人的頭腦、人的思考力，是**人的心力**還不足的時候的一種**代償反應**，是一雙還讓你腳不舒服的鞋。而當人心力夠強了的時候，你做什麼事就都不用「想」了，不需要「想」的頭腦，才是**真舒服**的頭腦。比如說英文還講得很艱難的人，他講的時候要一直思考文法；真的練成了，就直接脫口而出，不用想了。剛學作菜的時候，一匙鹽巴一匙糖都要回頭翻食譜；到了很會做菜，變成達人之後，就隨手一撒就對了。

達人就是「做一件事，完全不必思考，就能做得很漂亮的人」。

所以，你要先從自己**最愛**的事情做起，用熱情去把那一件事做到「達人」的境界：愛唱歌的人就要變成歌神，愛彈吉他的人就要變成吉他之神；當你體驗到「心力充足了就不必動到思考力」的舒服之後，再把這樣的經驗，類化到人生的其他每一件事情上面去，等到人生真的再也沒有一件事需要「傷腦筋」去想它的時候，就代表你已經完全地活在舒服之中了，也就是沒有我執，只剩純粹的感知力和表現力了。思考都沒有了，當然也就沒有煩惱了。這種全然舒服的狀況，就進入真人境界了。

道家的成長過程，是這樣的一個位階的變化。而不是一開始就要滿口仁義道德，要你去符合外在社會的這些道德觀。因為，一個人如果對一件事情不是真的有**愛**，是不可能從中修成達人的，最好不要走這條路。

所以，道家有一句話「**無用之用**」，同學有沒有聽過？道家很講究「無用之用」，把這個無用之用講得很好的，是在《莊子》的一個小故事，講一個好像是打劍的師傅吧，他打出來的兵器，人家都覺得：「哇，太神了哦，都是神劍。」那就有人問他說：「你為什麼能夠在這件事情上面做到這麼神的等級呢？」那個打劍師傅就說：「因為我

發現，我的人生，除了這件事情之外，我都沒有愛啊！因為其他事情我都不愛，而不愛，就不碰，所以我就變成一個偉大的打劍師傅了。所以，你的人生所有沒有愛的事情，都是你無用之處，就沒你的事了。而這些所有的無用之處加在一起，反而成為你人生的大用。」

所以，一個真小人，必須具備這樣的能力：不愛的事情，就不要理它，包括情緒哦：不愛生氣，就不要生氣；恨一個人，就代表你還是太愛他了，真的不愛的話，想他都不要想，一秒鐘的人生都不要花在他身上。

這是人要健康很重要的基本功哦，我這不是在講笑話哦，這是道家講的無用之用。這是一些很基本的、一些必須要配備的，讓自己健康起來的元素。

既然都已經講到喪我法了，我就覺得，當一個人不再用道德規範、或是各種自以為的「我應該」來約束自己的話，一個人就會慢慢慢慢地活成一個「符合自己內在呼喚」的狀態、合乎自己本性的狀態。當然，可能有的人本性是做菜、有的人本性是做運動，對不對？這是每個人都不一樣的，不是可以要求標準規格化的。

「我應該做人要活潑開朗」、「有心事應該要講出來」、「一天應該正常三餐吃夠營養」、「人應該多運動才會瘦」、「人應該要有愛心、心存善念」、「人應該多多去戶外走走」、「人應該要好好工作、存錢，讓生活安定」、「人應該要多交朋友才不會孤僻」、「人應該好好侍奉父母」……這許許多多的「應該」、這些所有的「德」，道家都是希望我們能打殘它，這樣才有好日子過。

像我啊，既不活潑，也不開朗；有心事也覺得講又如何，不講也罷；我一個星期吃的食物，大概只有丁助教一天份的量，大多數的時候只靠喝幾口糖水在活；我不愛做運動，如果要減肥，我就編講義、校對稿子、睡覺，因為睡覺身體會燒脂生熱，而我「用腦」燒掉的卡路

里，遠超過有氧運動，我最高紀錄是校對稿件四十八小時內瘦掉四公斤，什麼運動能比這更強？有啦，外科手術截肢。而「愛心」嗎？……我最後一次覺得自己在「愛別人」的時候，都不知道是N年前的事了。戶外走走？我最討厭荒郊野外啦：「……風淒淒影搖搖殞星曳空怪鳥長鳴一路行來無人煙，嚇得我膽戰心寒寒寒啊啊啊啊……」〈CountryRoad〉歌都這樣唱的不是？我要走路也是逛大賣場、百貨公司啦。好好工作？我一週上班時數不足二小時，都在玩。存錢？可是，「花錢」比較快樂耶……生活安定？如果往後的日子都是可以預料、毫無變化，那很悶耶。交朋友？不要啦，我好怕人類，我就愛孤僻；反正朋友是有緣自然會遇得到，你硬要交也不見得交得到的東西。侍奉父母嘛，在我家好像不太需要?? 我父母都比我有錢，給他們錢也沒什麼意思；又嫌煩，不喜歡我多搭理他；自尊心也高，大約要到全殘廢了才會讓我去照顧吧？不過到那之前，他們可能就先自殺了，不見得會忍辱偷生呢……我就樣樣都活得如此「不應該」，可是，對我而言，這樣活，很痛苦嗎？好像……不會耶？蠻舒服，也蠻開心的。可是，這些種種的「應該」，如果我都要逼自己做到的話呢？……那就是無間地獄了啊！所以，從我的角度，看別人勤勤懇懇要求自己活成一個「正確」的人時，常常會想：「他會不會很累了？想休息了？怎麼還不病倒？」

當然，其實今天我們的課，如果只是要講到「健康」這種事情哦，就不用講到太多修道的話題。做到「真小人」，就可以很健康了，都還不需要變成什麼偉大的道家真人。

因為，如果要說偉大的道家真人，以《莊子》的修練來講——我現在是在講一些道家基本的字辭解釋——喪我法跟支離其德法，它最主要的功能，是要讓一個人的表面意識的「自我」或者「觀念」，全部都打散開來，變成游離狀的東西。變成這樣鬆鬆散散游離狀的東西之後，這個人**潛在意識的聲音**就比較容易進得來。

當一個人的潛在意識，開始能夠進到表面意識，去影響、支配這個人的表面意識的時候：就好像控股權從零到一到二……到慢慢愈來愈多

百分比。

……潛在意識支配表面意識的程度，差不多有到50%的控股權的時候——這樣的狀況，差不多是在這表格的心境到540分（喜樂心境）的時候會發生——當你心境到了540分的時候，那種感覺大概就好像是：今天有件事情我好生氣，氣了三分鐘哦……忽然發現：「咦？怎麼不氣了？」因為你的潛在意識的「定力」，會把你表面意識的那些情緒收拾掉，會有這樣子很奇怪的感覺；高興也撐不過五分鐘、傷心也撐不過五分鐘，正面、負面的情緒，都鬧不下去。

這樣的狀況，我和助教的家常話是稱之為「彼岸主導」——希望不要誤踩到什麼宗教界的重要專有名詞哦——由彼岸的那顆心、靈魂世界的那顆心來支配你這個人；我執的力道，已經贏不過潛在意識的力量了。

如果用道家的辭彙來講，用〈人間世〉篇的說法來講，叫作「**心齋．氣聽**」法。我覺得《莊子》的用字都很有幽默感，心齋是什麼啊？齋就是不要吃飯嘛，對不對？把你的心**餓到**夠瘦了，於是你聽得到你氣的聲音了。這現象，我是叫它「彼岸主導」，《莊子》叫「心齋氣聽」。

那《莊子》說的「心齋氣聽」，在《老子》叫作什麼？《老子》叫「**無為**」。就是你可能會一個直覺做出一件事情，但是你不知道為什麼自己會做這件事，那個真正做這件事情的人是**潛在意識在支配你做的**。你是medium，是靈媒；不是doer，不是做它的人。所以《莊子》說的心齋法，在《老子》這本書叫作無為，道家老、莊二支派，本身用詞就不是完全統一的。就像之前說《莊子》的「真」這個字，在《老子》叫作「冥」（你看不到的另外一個世界）。

上星期下課的時候，好像有同學問到我「人是不是需要有愛心」之類的問題？在這裡就順便講一講好了。雖然真的不是這個課的重點。

以這張心境表而言，「愛」的分數是500分，非常高分的；可是，一

般正常人的心力，差不多只有200分而已，離500分還是非常非常遙遠的，念波頻率還差10^{300}倍。所以，既然心境還不到，「愛」這個東西，就好像現在就要你去跳過101大樓，你跳或不跳，都是沒有關係的；**反正是跳不過**嘛。你去做，我嫌你徒勞；你不做，我也不可能會怪你。所以我說：**去不去愛別人，於道家而言，真的，一點關係也沒有**。

因為，這種500分以上的真愛，佛家叫「慈悲（彌勒 miroku）」的這個東西，一定要等到「彼岸主導」開始出現了之後，才會開始有的。而且，它出現的時候，往往是一個你自己也不知道是怎麼回事的直覺反應，你本人的表面意識，在那個當下，是沒有辦法「認得出」、或「**自己覺得**」那是愛的。

所以，乾脆讓我講狠毒一點的「**實話**」：反正，凡是你表面意識自己以為是「我這樣做是為了你好、我這是在愛你」的想法和感受，**就都不是愛**。「我執」會認得出、會有高度認同感的東西，到底就是「我執」。而且，自己覺得「那是愛、是好意」的這種想法，很狂傲。

因為，愛的本質，是要「讓對方變好、讓對方幸福」，那請問你，我們這個依三次元線性時間軸在過日子的表面意識，真的能分得清楚什麼才是對的做法嗎？一個人犯了錯，你是原諒他他會變好、還是處罰他他會變好？像我，就只得老實說：「我不知道。」

因為，我無能感知他的整個自我意識的結構，也不知道他心靈還有沒有什麼碰不得的暗傷，更不曉得他從前世帶過來什麼需要修的業障、他的人生需要的是哪一種故事情節才會對他的靈魂最有益處……這些這些，都不知道，你僅憑自以為的滿腔善意，就自信十足地說：「我這樣做是愛！」狂傲到發瘋也請有個限度好不好？

我覺得，我們這個由我執坨坨構成的自我，其實根本就曉得自己是沒有能力去愛別人的。但，也正因為曉得，所以心虛，所以發作代償反應，要在別人發現「我們沒有能力去愛」之前，先下手為強地自我合理化，非要說服自己到相信自己是能愛的、是出自善意的。

而另外一面，本來，如果我們過得很幸福，而自自然然地把幸福分享出去，這是可以算作愛的。可是偏偏啊，我們這個我執坨坨的自我，又常常會誤把「看對方不順眼」當成「對方比我不幸」！你想嘛，人的自我，**最會**的就是挑別人毛病；不管別人過得多快活，你使勁兒地去找他毛病，都可以把對方藐視成很慘很低劣的人，於是就擺高姿態對他人勸之又勸，以為這是愛。典型的就是心理醫生型的人格啦，天天都在給人建議、好像很會解決他人的困難，結果自己其實才是活得最痛苦的那一個；只是他又太傲了，不肯承認自己根本就不夠格拯救別人。

難怪這個世界會天下大亂！難怪今天那麼多人得修道病變成心理變態！還做不到的事情，就老老實實承認自己還做不到，這樣還比較健康；可怕的是，明明就做不到，卻不能承認事實，天天以為自己滿滿是愛、天天在自以為是地去救助他人……你以為《邪惡心理學》裡頭講的那些「感受不到自己的惡意」的變態魔人是怎麼來的？就是這樣練出來的。

我很強調「基本功」這個東西的。道家、佛家的基本功，都是從「承認自己的不知道、承認事實、提高感知力」開始的，從來都不是愛。佛法八正道沒有一道是教人要去「愛別人」的！八正道的關懷，是你有沒有愛自己的心，有沒有照顧好自己的一言一行一想一念，有沒有把自己在世界之中選擇的角色和分位扮演得漂漂亮亮的，有沒有在生命中長養出對更高心境真實的渴望與熱情，有沒有辦法正確地反省自己、去除我執……都是**心向內觀照自己**的內容，並沒有「愛別人」這一項。《莊子》從頭到尾沒有一句話是要叫人去愛別人的！《莊子》只在「大聲疾呼」不要自以為是地去「惡搞別人」。

慈悲是「練成之後」的「**結果**」！不是修練法，拜託大家千萬千萬不要搞錯啊。不要誤把結果當成修練法。你要練出「愛」，它的「修練法」在道家是承認事實、是喪我法，在佛家是八正道，都不是去找人愛來愛去。如果說「長養慈悲心」就像要「養大一頭牛」，你必須給牛吃**對的飼料**，也就是採取正確的修練法才行啊。而牛，是吃草長大

的，不是**吃牛**長大的啦！

這個世界上，當然是有愛的；但那不是人能「有意而為」、可以「故意」地「做」出來的。而是一個人表面意識的我執打鬆了之後，從潛在意識透出來的。是要在你「喪我」之後、你的心餓瘦到沒力氣擋它的時候、你「不在」(absence)的時候，它才能夠找到縫隙偷偷溜出來的。

《老子》教人要「**無為而無不為**」，我們必須先練成「無為」了，才會「被允許」對這個世界發揮影響力的權限；彼岸主導的流量穩定了，才有資格在世界上愛別人，這樣也才不會一直做錯、後悔。功夫還沒有到，就想對別人如何如何，在這世上大搞特搞……結果，都是亂搞。

又或者你想問：那一般人很重視的「品德」（discipline），對於「慈悲心」的培養，有沒有幫助？

我個人的答案是：很難講耶……。

因為，比如說，我有一個朋友，我跟他約了什麼事情，常常就會被他放鴿子爽約。以品德而言，這個人是說話不算話，言而無信，在德操上有缺損啦。可是，我是他的受害者嗎？結果，幾乎都不是。因為，很奇怪的是，每回他對我爽約，幾乎都是我臨時有更要緊的急事需要處理、或是出現了一件我更想做的事情的時候。他放我鴿子，反而都讓我可以活得更順、人生更美好。所以，他這種言而無信、德操有虧，其實反而是一種「彼岸主導的愛」。如果他硬是要求自己道德完美、堅決守信重諾，我反而可憐了。像人生中偶爾會遇到的這種「放鴿天使」，還真是讓人惘然，不曉得道德到底還值幾文錢。

像我還認識一位「翻臉天使」，也是想起這個人，心裡都還甜甜的：二十五年前，我的大學時代，有一位很疼愛我的學長，但這位學長有一個德行，大家都覺得是他的缺點，就是他非常會「拍桌子翻臉走

人」。可是，當年在一家出版社，就是他起頭了一個企畫案，之後和主編合不來而翻臉走人了，那個企畫案才變成讓我接手，而成為我人生第一份工作，而且，工作內容我喜歡、收入也很讓我感謝。——這件事情，於我而言，等於是我往後的人生能夠得到救贖的一顆種子。因為，它讓我第一次體驗到：原來做自己喜歡做的事，竟是如此快樂！——而二十五年後的今天，就這同一位學長（現在已經是老頭子了吧？），又搞了一個企畫案，然後又和某家傳媒公司大翻臉，走了，而留下了一個超大的爛攤子。而這個爛攤子，這次是我們的小方助教，被朋友找去幫忙救火，接了一部分的案子回家做，而這份工作，讓小方助教從原來的窮得要命，變成了如今蠻有錢的小富翁。如果這位學長修心修到「道德完滿、心平氣和」，那，JT人生的得救階梯怎麼辦？小方又要怎麼變大方？

所以，說不定，一個行為是不是「彼岸主導」的愛，是要**看結果**來判定，而不是看做的人「自以為的品德高度」。反過來說，現在這許許多多的「理直氣壯」之人，做什麼都自己覺得是出於愛、基於善意，可是，有誰變幸福了嗎？這種愛心，又有什麼用呢？

佛家修練的本質，真的不是像市面上那些末法世代佛教徒說的「要多多慈悲、動善念、做善事」啊！佛教的第一句話、釋迦族的小王子帶來世上的第一則訊息是「**天上天下，唯我獨尊**」啊！——整個宇宙，能害你的人，只有一個人，就是你自己；能救你的人，也只有一個人，那個人，還是你自己！——是超級孤單修行、人人授受不親的宗教啦；沒有在搞這個愛來愛去、救來救去的啦。

這都不要說到佛教了，其實，任何一種「修行」，基本上的設定就必定是建立在「非他力信仰」上的，唯有在不求他力庇佑的前提之下，人才會承認自己對自己人生的責任感，才會找到自己內在能夠改善自己的力量。

求神讓你小孩要乖、老公不要外遇、發票要中獎，這基本上就不稱之

為「修行」，只能稱作「索求」吧——我這裡不是在討論禱告有效還是沒效的問題哦，我只是在釐清一下定義。

然後，很奇怪而不合邏輯的一點，就是：如果我們曾經有過走出一個心理困境、或是療癒了什麼、反省了什麼、改善了自己的身心狀況的經驗，就一定會曉得：什麼事，都是要靠自己去想通、去檢討、去改正，才真的會好轉的。即使別人給我們的建議是真的很好、很中肯，在我們自己反省到這個階段之前，其實也是接受不了、吃不進去的。

也就是說，其實是沒什麼他人可以依靠的。「進步」在本質上就是一種蠻孤單的體驗。既然是如此，我們又怎麼可以動不動就想要扮演他人人生的救世主、動不動就自以為是在幫助別人呢？修行這種事情，百分之九十九點九九都是修在自己身上，沒有在修別人的。那麼，如果有一個自命修行人的人，他覺得他修行的目的是在「救渡別人」，只「救人」的念頭一出來，就已經落入修道病的範疇了。

修道病的本質，就是「想用自我感覺良好的驕傲心去代償、去打敗自卑情結、人生痛苦」的謬誤結構。比如說啊，我的小舅舅，他太太（就是我小舅媽啦）是個超級惡婆娘，那，當她老公的，當然日子就過得很慘啦。如果我的小舅舅真的夠老實，逢人就哭訴他老婆有多麼欺負他、如何不是人，這樣就還不算太不健康。偏偏我小舅舅是個有宗教信仰的人，於是，每當他提起他太太的時候，他就「相當自我滿意地」說：「我要來**渡化**這個女人！」這話，誰聽也知道是修道病啦。

我是要說啊，一個人自以為在開導別人、渡化別人，就已經很不合邏輯了；更何況這個「我在渡他」的念頭，是因為被對方欺負得慘了而代償出來的！那更加是無中生有地在**亂捏造佛心**啦！

佛教童話故事，不是有一個「目蓮救母」的敦煌變文嗎？那故事是怎麼說的？目蓮(Maha Mongarana)尊者他媽媽心腸不好，死後下了地獄，目蓮尊者就靈魂出體去看他媽媽，可是，看到了，也救不到。於是就向他老師佛陀討救兵，因為他功力不足，老師是開悟者，應該是**夠給力**啦？結果他老師佛陀說什麼？佛陀說：「你媽下地獄，是她**自己的事**啊。不是你的

事、更加**不是我的事**！」各人業障各人擔，強如佛祖，也幫不了目蓮媽什麼大忙的啊；即使發明了中元普渡、特赦她出地獄，結果還是投胎去作畜牲了啊。如果連釋迦牟尼佛本尊（Shyakwa muni Budha），都只能做到這種程度，那，現在信佛的人，居然還可以唸經、迴向、給人超渡？這是不是有點……太他媽的誇張了啊？

所以，「如何去愛人、要不要去愛人」這件事，是不是大家就先死了這條心就好？人家現在都還沒答應跟你作朋友，就不必先來問我「洞房花燭夜，我應該先脫她奶罩、還是內褲？」之類的問題了吧？

這張心境表上，有一個「590分」的數字，這是原來那本書上沒有的，是我擅作主張給它加上的。

為什麼要加這個？那是因為如果你是練《莊子》的人，就一定會在到達600分的「安祥心境」之前，經驗到這麼一個很微妙的、感受上的轉折點。或者可以說，《莊子》裡頭的修練法，有超過半數都是用來把一個人推到這個590分用的。

《莊子》這本書的設計，有這麼一個諷刺之處：這本書，它的目標，雖是要教你「逍遙」；但也可以說，其實它根本沒有在教逍遙。它只是教你如何去把「令你不逍遙」的東西都消滅、封殺完了；到最後你也閑閑沒別的事好做、沒別的路好走了，只好**不得不**去逍遙了。

這個590分的心境，要怎麼稱呼呢？一開始我是叫它「**亞**（pre-）安祥心境」也就是「差幾步就安祥」（郭秘書跟我說，這在大陸網路小說，稱作『半步成神』啦……）。不過，後來我想起來，在佛家當年的武林，有一位和達摩祖師齊名的天臺山智者大師所教的「小止觀法」，在語感上，我覺得「止觀」這兩個字還蠻貼切的，所以就借來用了。現在我是叫它「止觀心境」——說不定這也只是我個人的語感啦，佛家的「止觀」搞不好在講的是別的東西。

那麼，「我說的」這個小止觀，是怎麼樣的一種經驗呢？

是這樣的：之前說心境到540分喜樂心境的時候，我說破了540分之後，各種情緒都撐不過幾分鐘就被消融掉，對不對？而到了590分的這個點呢，如果是一路練道家心法練上來的人，會經驗到，心力增強到這個強度的時候，它會從「量變」進入「質變」的階段。

也就是在感受上，一個人的感知力不是「變強」，而是開始轉化成「更深化一個次元」的感知力。也就是說，這個人的「觀照自己的能力」、意識心（consciousness），從前感知到的，是自己的「有情緒」這件事；但過了這個590分的點之後，它會優先去感知的，不是情緒、感受，而是「之所以會有情緒或感受」的，那個在情緒背後形成這種情緒的「信念」。——就好像科幻電影《駭客任務（The Matrix）》演的那樣，男主角在網路的虛擬世界之中開悟了之後，他眼中看出去的「現象」都不再是現象，而變成了現象背後的程式碼（source code）了。——也就是說，在到590分之前，一個人生氣就是生氣了，一被惹到就中槍了，但到了590分之後，他在生氣這個情緒「發生」的前一瞬間，整個情緒起來的過程、那顆子彈射過來的軌跡，就好像慢動作播放一樣：「我現在……看見他，對我這樣這樣……我的**解釋**是……『他這麼做是為了要令我痛苦』……啊……現在又有另一條**信念**漂過來靠近了……這條被拉過來的信念是：『我沒有抵擋他的能力，我只能被動地當一個受害者，我是無能為力的』……等再過0.08秒，當這兩條信念結合到一起之後……我就會……生氣了。」

整個生氣的前趨過程會變成相當清晰；而且在情緒生成之前，你會變成有辦法「把握住那零點幾秒的時間差」，不要讓這兩路信念結合，於是也就不產生情緒了——當然啦，如果你是好奇，想嚐嚐看味道，也可以放任它讓情緒產生，如果發覺了這並不是自己喜歡的情緒，下次就不要再讓它發生就好了——也就是，一個人「觀照」自己的能力，進步到了能夠事先就「止住」各種情緒的程度；所以我覺得，稱之為「止觀」好像還算是蠻貼切的哦？

我不曉得其他家派的修習，是不是也會經歷到這樣的階段，不過，練《莊子》的話，通常是會的。而，一個人，也唯有練到這個地方了，才能體會到什麼叫作真正的「自由」——免於情緒的自由——這個時

候，你再回頭看一般人很喜歡高喊的「自由」，就會發覺：原來那只是因為自己的情緒得不到自主權，心情仍被外物所控制，所以才代償出來的渴望；因為不自由，所以才在喊自由，只是青少年在耍叛逆而已。

那麼，這個590分的小止觀心境，《莊子》教我們要如做到呢？其實這本書裡面的練法，十幾二十路都有。只是約有半數的練法，是教人直接「提振副交神經」、向潛在意識投降（surrender）的，例如〈德充符〉的「可愛心法」、〈人間世〉的「心齋氣聽法」……然而，這一掛的練法，自我檢驗功夫進度的標準，於表面意識而言，可說是相當之曖昧不明；所以，說不清楚的，就先姑且不說。在此舉幾路比較明晰的──

這裡大家要聽仔細一點啊，差一個字都可能會走火入魔的噢：

一、〈大宗師〉的「人生成功論」：影響不了的事，不要想要去影響。這一招，可能一開始，你只能強迫自己行為上硬的做到，心裡還是彆悶著；但，日子久了，也就漸漸習慣了，而覺得：「對呀，既然反正是我影響不了的事情，我不為它花力氣，不是才比較合理嗎？不然一直花時間精力搞它，我除了『挫敗』之外，又能得到什麼？」於是，終於有一天，**你完全不需要去努力克制自己，就很舒服地，對於自己影響不了的人事物，自自然然就不會出手去搞它、也不會去想它、也不會有情緒**。到達這個狀態，心境就有590分了。──這個練法，是乍看之下比較容易的，可是，後來我才發現，真的如同《莊子．大宗師》所說：一件事情是不是你的影響力範圍之內，那個分判的基準點需要極高的心力；尤其是當事情關係到生死、健康、親情、愛情的時候。所以，初學者大約還是要很仔細地去感知自己「做」或「不做」一件事之後，那個殘餘的心情是如何（多做生怨，少做遺悔），再慢慢檢討、慢慢調整。

二、〈齊物論〉的「喪我法」：在行為上先做到「不與人辯論」，只

專心「心向內」地拆解自己的信念，等到有一天，你發現自己：**就算聽到別人講了很離譜的瘋話，或是他誤會你、冤枉了你的時候，你心中也只是淡淡然地覺得：「咦？他說了一些我還不知道的事耶……？」完全沒有情緒，也完全不會起「想去糾正他、反駁他、希望他相信我」的辯解衝動**。這樣子的定力，有590分。

三、〈養生主〉的「躊躇滿志法」：一個人之所以會有「高興」這個情緒，基本的原因，是因為自己裡面還有「自我感覺不良好」的黑暗面，人是因為消化不掉自己裡面的這個黑暗面，所以才會代償性地渴望能夠「自我感覺良好」；於是，當自己表現得讓自己滿意的時候，或是受人誇獎的時候、別人對你好的時候，人就會因為自我感覺變良好了，而感覺到「高興」這個東西。高興的本質，其實就是「躁鬱症」的「躁」。所以，《莊子》教人不可以「躁」，要「躊躇」你的「滿志」：當你快要得意的時候，一定要拉住自己，不要讓它滿上來變成「高興」；並且專心去注意：「咦？我為什麼好想要這個『高興』？我是什麼地方還對自己不滿足、覺得自己不夠好？我對自己感到自卑的這個弱點，如果我是看到別人身上也有，對於那些別人，我會認為他們就都該去死了嗎？真的就那麼不可原諒嗎？……」當你有一天，真的做到了「**無論別人再怎麼誇獎你、對你好，或是自己表現得再完美，也都完全不會產生出『高興』的感覺**」，這就代表你的黑暗面幾乎都消化完了。這個人，心境有590分。

四、〈人間世〉的「支離其德法」：人為什麼會「瞧不起」別人？其實，背後真正的情緒，不是「瞧不起」，而是「嫉妒」。當一個人還被自己的許許多多「我應該」控制住的時候，他的感覺，就好像一個什麼錯都不敢犯的優等生，而當他看到有很多別人不依照他的「應該」在活的時候，他就會好像一個優等生看到那些調皮的學生：「他們都在玩、在混，都不用功，可是他們的爸媽也不處罰他們，怎麼可以這樣好命？我多玩幾分鐘，就會被爸媽罵死！」他在心情上是「嫉妒」的，而為了代償嫉妒這種不舒服的感覺，他就只好動「譴責」的念頭，用「瞧不起」來平衡自己的感受。也就是說，在自己裡面還被罪惡感箍住的人，就會在外在世界一直一直看得到「有罪」的人；我們在一件事情上活得辛苦了，看到誰比我們過得輕鬆，就自然會想要把他當作罪人、期待他能受到懲罰。而當一個人練習「支離其德」

了，他自己被罪惡感、羞恥心控制住的部分愈來愈減少之後，他對外在世界的譴責也就會愈來愈減少，愈來愈能夠包容、理解，會覺得：「什麼都只是有得就有失、等價交換而已；有的人選擇了貪玩的快樂，就失去了功課好的快樂；有的人選擇了當一個可憐人博取同情，他也就必須付出對生命失去掌控能力的可惡代價吧……」終於到有一天，**他在自己裡面找不到一點罪惡感，向外看也看不到一個應當受罰的罪人的時候**，剩下的只有全然的同理心，沒有自負、沒有譴責。這樣子，也有590分。

五、〈養生主〉的「庖丁解牛」法，或稱「中肯法／游刃有餘法」：這一項的內容，其實和前面的第一項和第二項，基本上是很類似的，講或不講都差不多。簡單來說，你和人、事、物互動，就像解體全牛時削出的一刀，你的刀刃之所以會「卡到」，是因為你削偏了，不能剛好就滑進骨與骨的縫隙之間（中肯）。人之所以會有情緒，是因為沒有承認事實；你把對方，不是想得太好、就是想得太壞了。如果你被自己的「我以為」，也就是被自己的「信念」障蔽住了的時候……當你是把對方想得太好，你可能就會疏於防備，而被「你意料之外的」他的缺點搞到、傷到；而當你把對方想得太壞了，同樣是不承認事實——其實也等於是你冤枉人家了——於是你就會很雞婆地多花力氣去勸他、去擔心、提防東提防西、瞎忙一場，而花費了很多枉然的力氣。無論是對待人事物，只要是發現自己把對方高估了或低估了，都要做到「**因其固然**（Let it be）」：千萬千萬不可以動到「對方怎麼會、怎麼可以這個樣子？」、「你辜負了我的期望！」之類的念頭（因為對方其實就是這個樣子，是我們沒肯承認而已）；或是「想要對方挪一挪、讓一讓，想要讓箭靶子湊過來接住你射的箭，想要對方變成合你的意」的念頭，而只在反省：「是我自己沒看準，這一刀才削歪了。」每一次起情緒的時候，都這麼反省，一直反省到「游刃有餘」的地步：**完全沒有「自以為」，完全沒有「希望對方會合我的意」的期待，而只在全然忘我地揮出這一刀，盡全力做到承認事實：不少出一分力道，也決不多做一分白工。**得到這種「優雅」的快感的時候，也就是「**再也不會期待、要求人事物要合我的意**」的時候，就代表你已經免於所有的信念（自以為），而具有少則590分、多則趨近600分的心力了。

這五項，不必都做到，只要做得到其中一項，心境就保送590分了。第一頭羊先達陣了，後面幾頭羊，在半年一年之內，也會自己跟上來。

——而且，不拘修練順序：你要慢慢用「想通」來拆解也行，你要在「行為」上硬的強迫自己先做到也行，行為先硬是做到了，心中的殘餘情緒，也會在幾個月到幾年之中漸漸平息掉。最棒的是，這種心法，只有你的人生「有人」，你就一定有可能練得成；你現在覺得很難搞的家人、同事，全都是你可以用來練「莊子神拳」的砂包呢。

完全**不可能**修練的人，只有一種人，就是「我沒有這個意思」的人，這種人一練道家，就會「**入魔**」：他可能行為上一直在與人相辯，試圖說服別人、勸了一大堆，但他會說：「我只是說我該說的，聽不聽在他，我並沒有在試圖改變他，我又沒有在希望他合我的意，我沒有在辯論、說服人相信我。」或者說，他就是很任性地不顧他人感受，活得頑固又狂傲，但他會說：「我，不算傲吧，我並沒有藐視他人啊，我只是，『可憐』他。」這種完全不能感受到自己的黑暗面、無法察覺到自己的惡意的「心死」之人，沒可能練。但在這個標準以上的一般人，就都可以了。

至於600分以上的心境，其實，《莊子》中教人「如何做到」的實踐法，就很稀薄了，通常都是只有定義，沒有練法。硬要說的話，可以略提二則：

一、〈達生〉篇的「達人心法」完全練成的時候，也就是「當鞋子合腳時」：當你的心力強到這個級數了，即使在日常生活中，還會「想」事情，但你的**所有思考的內容，都完全不會令自己有「傷腦筋」、「煩惱」或「悶」、「無聊」的感覺，也不會想一件事想到起情緒（愈想愈高興或愈想愈怒之類），思考波完全不會令到你有「不舒服」的感受**。鞋子不會硌到腳，就代表鞋子合腳了；思考力完全不會引起感受，就代表思考力已經完全符合事實（**心止於符**），心力進

入「全真」之境了。

二、〈大宗師〉的「攖寧訣」：「攖」就是搗亂，「寧」就是安定；你一生中遇到的所有「亂你」的事，都變成能讓你安寧的助力。這是道家以修練法而言的最高心法之一，和「心齋法」是齊名的。這個心法練成的時候，縱使人生遇到一些重大的撞擊，一下子之間還是會令你有高興或難過的感受，但在一瞬之間，那個感受馬上就可以被你的心轉化成一種感謝的心情：「啊！大宇宙，謝謝你，用這件事來讓我看到，原來我的心還有會被外物牽動到的我執，我請求你的原諒，清掉這個我執，這樣，以後再遇到一樣的事，我的心就不會再動搖了。」什麼都能被**轉化成謝意**，遇到什麼事情都只會讓自己的心力增強。因此，在生活之中，一般人是會「趨吉避凶」，想逃離讓自己不愉快的事；但練成「攖寧」的人，**對一切現象都沒有「好惡」、沒有「得．失」的二分性判斷，因為對他而言，一切都是好的、都是心靈的補品，都值得感謝**。這樣的人，在佛家叫作「不退轉」，就是說他已經不會再退步了。人在到達「不退轉」之前，即使已經有590分的心力，要退步、破功，都還是可能的，比如說你花了一兩個小時去勸告一個不想聽你勸告的人（試圖影響影響力所不及的對象、辯論、把他想得太好、希望他合己意、把對方看扁成需要你拯救的人，幾項一次都犯到），只這樣，心力馬上掉下來五分十分，都是常有的事。

以上兩點，能做到其一，心力有600分。

至於說道家最高境界的「心齋法」，那是在講「彼岸主導」流量擴大到主宰了90%以上的控股權，這個人的一言一行都是由潛在意識的作用而發生，等於是一種「清醒的靈媒（trance，α波之腦）」狀態。但，這件事，好像沒有什麼自己感受上可以檢驗的標準：誰能斷言我現在莫名其妙就一口氣買三個新包包，是「靈機一動」還是「心血來潮」？所以便不講也罷。講前面這些穩?穩打、不會出錯的部分就好了。

至於，讓人從600分以上練到700分「開悟」的修練法，道家沒有，但佛家有。佛法八正道最後一道「正禪定」之中的「反省法」是練這個

的。但反省法一定要先有彼岸主導了，由彼岸之心來直接去除表面意識的我執，才有可能做得了。所以，雖然可以說，以修行法而言，佛家的檔次比道家高出一截；但是，以入門基本功而言，佛家心法的效率，遠不如道家。因為八正道的前七道，不如道家這般嚴密精確（科學正確）；基本上是練的人可以大幅自由心證，練錯了自己也不曉得。

所以，以我個人而言，一直以來，對佛法總是興趣缺缺。十幾年來，只愛道家。簡單來說，就是心力不足590分之前，人無法反省，修佛也修不出個名堂。就覺得：等道家心法都練好了，最後再來修佛，讓之前的道家功夫全都成為佛法的肥料，也就是了。

不過，即使只練到600分，人生也會變得很有意思的。因為，到達這個點以後，什麼內功氣功、辟穀、內家拳、內丹術、瑜伽、大手印、仙法、小神通……這些道家週邊小贈品，就統統都變得很好練成了。不到這個點，練內功什麼的，就像炒作股票一樣，投資風險重重，再怎麼天天勤修苦練，太太不合你意，你瞪她一眼，那一瞪就可以瞪掉你四成內力。

如果一個人還能夠更進步的話……天壽哦，我們現在簡直在講什麼宗教大會講的哦？好可怕哦，好像是電視臺「很多號碼的臺」會講的哦？「奸商」果真是什麼牌子的洗碗精都能賣，現在醫道課居然賣起佛法了？

當然，因為接下來的情況，我還沒練到過哦，我還沒有體驗後面的地方，所以不知道。

但是「據說」接下來的情況，就是一個人的靈魂能夠自由出體啦、然後想起前世之類的事情。如果連前世都想得起來，代表他的潛在意識已經醒過來了，那這樣的人，在佛家的語彙叫作什麼呢？佛家的說法聽起來很漂亮：「般若波羅密多（prajñāpāramitā）」：「智慧（prajñā）」已經「到達（mitā）」了「彼岸（pāra）」，用靈魂人的心智在活了。

那在道家《莊子》怎麼說？——當然，講得漂亮的詞叫作「逍遙」啦：已經變成跨越兩個次元的人了——但是《莊子》講的話，我覺得很有趣哦，講到這種潛在意識已經完全覺醒的人，《莊子》叫作什麼？《莊子》叫作「龍蛇混雜人」（〈山木〉：一龍一蛇，一上一下），這「龍蛇混雜」，今天我們講說「誰家附近有黑道、有妓院，好人壞人都有」叫龍蛇混雜，對不對？意思爛爛的哩。但是呢，《莊子》的那個象徵物是這樣子：人的潛在意識真正的那個自己，就像是飛翔在異次元的天空中，一般人肉眼看不見的一條巨龍；那可是我們這個肉體人的自己，就只是爬在地上的一條小蛇。當你覺醒了，你同時是天上那條龍，也是地上那條小蛇，所以你就是「龍蛇混雜」之人了啊。「龍蛇混雜」這個詞兒，是道家非常偉大的境界啊，那今天呢，意思就變成我家附近有黑道、有妓女……

《莊子》稱呼這種開悟的人，還有一個說法，叫作什麼？不死不活人（〈大宗師〉：**不死不生**）。就是神雕俠侶住的那個「終南山後，活死人墓」，那個中神通王重陽，他的人生志願是要當「活死人」：他同時有死人的意識，也有活人的意識——這樣的狀態。所以這是道家人的理想，要龍蛇混雜、要不死不活、要當活死人。只是「活死人」今天是用來說什麼？僵屍(zombie)嘛。

還有那個靈魂出體的狀態……像禪宗的「禪」字（禪那[jhana]、三摩地[samajhi]），當然，宗教界可能對它是有另外大坨大坨的定義啦，不過，我的「私家版禪宗童話故事」，就會幻想：達摩祖師九年面壁，是不是就是坐在那邊表演靈魂出體啊？所謂的「禪」宗，我個人一直以為它是佛教中專攻「靈魂出體技術」的一個學門。

那現在的人，靈魂還不能出體，卻呆坐在那邊「修禪」？我就覺得很奇怪。因為，人家能夠坐在那邊一天那麼多小時，是因為他靈魂不在家出去玩了，所以他空殼一樣的肉體，放置得很輕鬆啊。一天打坐十幾個鐘頭的坐禪，是修練的「結果」，不是過程、不是修練法。——這又是犯了「把結果當成修練法」的謬誤、「拿牛肉餵牛」的那個問題了。

當我們的靈魂還出不去，淨是坐在那邊練習放空、什麼都不許想，叫自我虐待，生不如死，像關監牢一樣。而那又和武俠小說的靜坐練功不同，道教的靜坐是練氣、練內丹用的，用途和禪宗不一樣的。而且，道家的靜坐法，約有半數，都是「少量多餐」比較有效果，用零零碎碎時間坐幾分鐘到十幾分鐘，沒壓力地玩一玩練一練，反而效果很好，並不是一定需要長時間跟它拼上命的。

人能靈魂出體，是「我執減少到幾乎沒有，感知力翻升到高次元」之後的結果，並不是「僵坐發呆」之後的結果。

更何況「腦袋空空、什麼都不想」這件事，也不是「硬是不要想」就能練得成的啊，是要走道家的達人取徑，心力夠強了，什麼事都能在每一個當下，臨場應對得很漂亮了，人的心，才能真的「放心、安心」而不必思考的啊。

能量不足的「空」，叫「虛弱」、叫「黑暗」、叫「偽空」、叫「變態」吶。我個人所以為的「止觀法」，是拆解情緒到不起情緒的技術，是念波品質升等的方法；並不是什麼念波都封殺掉的、好像亂拔插頭強迫關機一樣的野蠻手段吧。

所以我就覺得，現在西洋人是把禪當成什麼東西了啊？什麼居家佈置走極簡風，空空洞洞，就說這是「禪風」？當然，「**虛室生白**」嘛：東西少了，房間就顯得亮了；我執少了，心就有光了；以象徵性的角度來講，是沒錯啦。但，哪一家的修行不是這樣子？要特別用「禪」這個字，極簡風，就要表現出「靈魂出體」的味道來啊。……哦哦哦！我懂了，所以要做得好像是長期沒人居住的空房間，沒有人氣、沒有人味、沒有生活感，最好青苔雜草還要長上幾根，破瓦碎石給它灑上兩把，這樣就有點像了厚？

那你說，禪宗真正的「修練法」是什麼？可能相關的經書也頗有一些吧？我記得小時候是讀過一本《達摩二入四行觀》，但也是讀了就放著了，理論很能認同，但就是有點……不得其門而入。而一直到最近這兩年，臺灣流行起了那個什麼「零極限夏威夷大法」

（Ho'oponopono），我才覺得：「和《二入四行觀》好像哦！」所以，《二入四行觀》如果你覺得很難讀的話，現在可以入手的修練法，可能這個夏威夷大法就可以頂著用了，我和助教試用了兩年，覺得還蠻好用的。

這個夏威夷大法的練法，大約是這樣的：

映入你眼中的一切「現象」都是業障吸引來的——不是表面意識的我執結構、也是潛在意識那個前世還欠學分的「業(karma)」召喚來的。——所以，對於一切讓我們起情緒、有感受的事情，都要在心中說：「我的內在小孩（潛在意識）啊，**對不起**，我看到我的錯了；大宇宙啊，我現在已經看到它了，**請原諒我**，請賜給我光，為我洗去這些結構，好嗎？潛在意識，**謝謝你**讓我看到這些我還沒清理完的種種；潛在意識，**我愛你**唷。」——具體而言，大約是這樣的練法。

理論框架、角色設定，是這樣子的：你「自以為是自己」的表面意識是媽媽；大宇宙是你老公；「潛在意識的自我（或說是業障庫）」，是你們的孩子。你沒把小孩照顧好，出了狀況時，你就要趕快打電話找老公幫忙，先跟孩子和老公道歉，再夫妻同心協力，好好疼愛這孩子，把內在小孩的傷痕，用愛心一點一點地清理、剝除，讓他變成一個健康、乾淨的孩子。

講完。兩分鐘不到。真是極簡風的學派。

這個東西，或許才比較接近禪宗的核心心法。所以，你又何必這樣子僵坐在那邊「修禪」？

那你說，禪宗心法（夏威夷大法混充海賊版）和道家的《莊子南華真經》相比，是誰比較厲害？其實喔，恐怕禪宗心法，還是小勝一些些。因為這個夏威夷大法可以一路用它來練到心境700分以上；而《莊子》，過了600分之後，就多半只有名詞定義，而沒什麼具體的練法了。

可是呢，這個夏威夷大法，絕大多數的人，練它的頭二三十年，幾乎都沒什麼成果可言。因為，這個心法，要顯出威力，它必須的條件是「你清醒時刻動到的**每一個情緒和感受和企圖**，**包含正面和負面的**，你都**一個不漏**地，在那個當下，用這個方法加以懺罪消業，把它清理掉」！

但是大部分的人，就是想到的時候才做一做；或是高興的時候忘了做，不高興的時候才做；或是一生氣、一急就忘了做，事後想起，才三十幾件事之中補清理一兩件。所以那個拖拖混混的狀態，其實是很常態的，往往是要做到二十幾年之後，才會慢慢爬近「**真傳真練**」的水平。而更多數的人是，試了幾個星期到幾個月，就覺得：「好像也沒什麼很有效的感覺。」於是也就放棄了。

或許也是因為這樣，我個人是很鍾愛道家心法的。因為它在練到590分甚至是600分之前，內容都是清清楚楚的，你有進步還是在退步，自己會曉得。認真實踐的話，三五年內衝到590分，是大有希望的。

像瑩瑩對於道家，就曾說過這麼一句「厚道」話：「幸好是先接觸《莊子》，學了好幾年，不然誰會甘心去修『禪』？不可能的啦！遇到也接受不了的啦！」

至於說，這種靈魂出體的狀態——當然我也沒體驗過啦，還沒練到——在《莊子》是怎麼講？《莊子》稱作「**槁木死灰**」：你的身體放在那裡，別人經過，會忍不住拿根細樹枝戳戳你的頭：「誒？怎麼沒有人在家？死了是不是？」所以《莊子》說「**形如槁木，心如死灰**」；肉身之中找不到你靈魂的跡象了，元神脫體了——這是《莊子》認為非常高境界的靈魂出體狀態，和「**哀莫大於心死**」剛好是截然相反的唷。不過，以現代人的語感來講，好像都被當作是同一個意思了？

——咦？我為什麼要講這個？只是覺得道家有些字辭，還真的是頗有一點「幽默感」啦，乍聽起來，都覺得很不堪。卻是在形容很高境界

的事情。哦，對不起，是不是時間到了？那我們下課哦，我們下一堂課再來講疾病的象徵意義、跟一些療癒的方法。

疾病的詩意

【2013/03/26．第二堂】

好，那我們就繼續上課。

我覺得，我們學醫學藥，常常會有一種很病態的心情，會覺得說：「我要**戰勝**這個疾病！」可是，到今天，老實說，我很少覺得，一個疾病是需要去「戰」它的。《傷寒論》本身的學理是很有趣啦，可是，多用不如少用，少用不如不用。學醫，我是學著玩的；治病嘛，我是覺得好像在逆天。

我之前也講過，我覺得疾病只是潛在意識的我們——自己的潛在意識、或是這個大宇宙啊——寄給我們表面意識的一封情書而已，它是透過我們的身體而具象化的來自靈魂深處的訊息。在這樣的情況之下，其實重要的是如何能夠**讀**懂它；而不是一病就起凶殺心，要去戰他娘親。

因為，疾病可不可以「戰勝」呢？是可以的。可是呢，在醫學界，又經常會聽到這樣一種故事。就是：一個人，他的癌病，經過中醫西醫的治療，終於殺到一個癌細胞都沒有了，然後，他第二天就往生了。這樣的故事是有的；潛在意識的靈魂，發現他寄的情書，拆都不拆就被退件了，那這段戀愛還是放棄好了，不要談了！

所以，疾病，我們到底要怎麼看待它呢？——我就常覺得，疾病是一個很有「詩意」的東西。什麼叫作詩意呢？「詩」這個東西，常常是透過一些象徵符號來傳達某種感情的，對不對？我每次講到詩意，都喜歡選一首最短的詩來講，長的講不完。

比如說，王維的〈相思〉：

什麼「**紅豆生南國**」……對不對？那「生長在南國」的紅豆是什麼紅

豆啊？相思豆，相思樹的種子。很漂亮，可是有毒。所以他的「生在南國的紅豆」，就是指一個「外表很美，可是內心很毒」的女人。然後，「**秋來發故枝**」，每到蕭瑟的時候，已經砍掉的那個老樹枝，又長出新芽：我明曉得不應該想她，已經用力忘掉她了，可是每當我孤伶伶一個人，寂寞時，就又忍不住想到她了。正常的樹都是春天發芽的，會說秋天，你就知道是別的意思，是心情的秋天，不是真正的季節。接下來，「**勸君休採擷**」，這種女人，你千萬不要惹！——因為「**此物最相思**」，惹了之後，就像我這樣，想忘都忘不了，多可憐。

所以會寫詩的人，一看就知道，這個寫詩的詩人，是被壞女人欺負過的，這詩中訴的「情」，是在「幹譙」！只是寫得美美的而已。

這叫作「詩意」，不是在講說「大家要多吃紅豆啊」，又不是阿雅的〈剉冰歌〉；這是講說我被壞女人欺負過了，只是倫家是「鞋猴(學佛)」的捏，要留點口德，所以要寫成詩，情緒也發洩到了，別人也不必看懂。所以我就說，詩是「借物敘情」。

而同樣的，在疾病這件事情上面，我也覺得有這樣一個調調。

就好比說，我隨便講哦：

比如說我的奶奶，她是死於腦瘤的。我奶奶一輩子的人生，是過得……我覺得她是一個很無奈的人。因為她從前是大戶人家的小姐，家裡的池中紅黑二色金魚會耍把戲、花匠種的南瓜北瓜有方形的有刻字的，她從小就是學英文、騎馬呀這樣子。可是有一天，有一個來自南方的土土的年輕人，來見我奶奶的爸爸，就說「我要愛國、救中國」，老人家就覺得「很好！這年輕人有出息，我把女兒嫁給你！」，我奶奶就覺得：「我是一個飽讀詩書的才女啊，怎麼就這樣發配邊疆，被迫嫁給一個土人？」於是就每天每天都在氣、在想：「有一天，我一定要……」她的人生志願，變成了「……有一天我一定要逃離這個男人！」，每天想要逃、想要逃、想要逃。可是呢，孩子一個一個生下來，我爸爸、我叔叔、姑姑……總共生了七個。而我

爺爺又是一個很不疼小孩的男人，所以她每次想要逃，就覺得：「孩子還小，我逃的話，孩子不就不知道會過什麼苦日子了？」於是就不忍心逃，又憋了下來。所以她結婚後就長達四十年處在便秘的狀態，每天要灌腸才能夠排便。

然後，等到好不容易她的孩子都長大了，結果，又變成我的爸媽離婚，我像個小孤兒一樣，她覺得我好可憐，又不忍心逃了。然後，等到連我都長大了，她終於可以逃了，才發現自己已經太老了，逃不動了……然後，就得腦瘤了。

得了腦瘤以後，話也講不清楚，身體也不能自由活動，可是她的意識是很清楚的，所以她就變成：活生生地感覺自己一個清醒的靈魂，被囚禁在一個肉體裡面，想逃也逃不了，想死也死不掉。

彷彿她的疾病，就是她一生的抑鬱和無奈轉化成的東西。

我覺得這樣的故事其實有很多啦，像我爸爸也很好玩。我爸爸，要說是真小人，他也是真小人沒有錯，可是他又有那麼一點點偽君子摻雜在那裡。因為，我爸爸他一直有一個道德上面的危機：做人，到底應該像我爺爺那樣子自私自利，當一個真小人好呢？還是要多照顧到別人、多顧慮到別人的感覺才是好？

也就是說，我爸爸的人生，一直在這兩者之間擺盪。像我媽媽嫁給他以後，覺得「這不是我要過的生活」，就趕快跟他離婚，跑掉了——我媽等於替我奶奶做了她一輩子想做而做不到的事。所以即使我媽這樣子重傷我奶奶的寶貝兒子，一直以來，我奶奶還是最喜歡她，比喜歡自己的親生女兒還喜歡。都說人與人的相遇是業障牽引、兒子會找一個像他媽媽的人作老婆，好像還真有點道理？——所以對我爸來講，就覺得：「我這第一個太太，真的是不講義氣、壞蛋！」對不對？

所以在我爸的心目中呢，他會覺得我媽媽（他前妻）那種對自己很誠實的人是壞人，而他媽媽（我奶奶）那種一直委曲求全、忍著忍著不

要逃走而留下來的人，才叫作好人。可是呢，好人過得很命苦，壞人過得很開心。

像我爺爺就是一個很自私自利的人哩。我奶奶就常在背後嘲笑他說：「這個人喔，什麼抗日剿匪英雄？當將軍的，都躲在大後方，讓別人去送死啦！」而我奶奶最痛恨我爺爺的一件事，就是：「這個男人喔，家裡面窮得只剩下一顆雞蛋的時候，他還是要讓七個孩子吃白麵條，他一個人要把蛋搶走啦！」

可是，我爺爺這個人呢，就真的是越老活得越開心，像活神仙一樣，什麼大優點也沒有，就是會開心。到處走走逛逛，亂買點小玩具玩玩、小零嘴吃吃，彈彈揚琴、聽聽相聲，有一點什麼高血壓就吃點降壓藥，有一點心臟不好就裝個節律器，到最後是八十幾歲打坐的時候往生的，一點都沒有受到折磨。像我爸爸，就很討厭我爺爺，因為他覺得他的爸爸不愛孩子。可是我最近看到我爸爸，為了宗親會還是什麼的，為我爺爺寫的一篇傳記，我才感覺到：其實，我爸爸很羨慕我爺爺。因為我爺爺活得很開心，比一般「正常的好人」開心。

嗯唔……就我奶奶老拿來罵我爺爺的那件事哦：「家裡只剩下一個雞蛋你都還要跟孩子搶，而且，還要搶贏？」好，那就「一個爸爸跟七個孩子搶一顆雞蛋，而且還要搶贏」，如果這是元宵節的燈謎的話，謎底是什麼？來，大家來猜看看？猜《孟子》的一句話……

「大人者，不失其赤子之心者也」嘛。

對不對？像個小嬰兒一樣的，他要的東西一定不准人家拿走，要有多了才會分給你，對不對？所以這是孟子說的好人吶。

我媽媽為了追求自己想要的生活，就逃離我爸爸。於是我爸爸就陷入了這種**道德危機——**他之後娶了我繼母，我爸爸對我繼母也是超級沒有愛的，可是他就陷入這種道德兩難：「我要分開，還是要留下來？分開，就會變得我前妻那樣，活得快樂，但，是壞人；留下來就像我媽一樣，是好人，可是活得很痛苦。」

於是我爸爸就「折衷」了，跟我繼母啊，就在一個屋簷下，玩躲貓貓，躲了三十年：他什麼事都瞞著我繼母，什麼秘密都不給她知道。我繼母那個人，太兇了，追著老公繞全家跑著罵，像打狗似的；跟她吵架是吵不贏的，所以也沒什麼好「溝通」的了。

現在他每個禮拜就騙我繼母說去打羽毛球，來找我吃飯。他根本不是多喜歡我這個人哦，他只是想要享受「在外面有一個人可以幽會、他老婆不知道」的那種「小人得志」的竊喜，而要是真的找小三，在道德上他自己又過不去，就讓我權充他的「小三」吶。

跟我繼母玩躲貓貓躲了三十年。各位同學，你們猜啊，一個人在家裡跟自己老婆躲貓貓躲了三十年，會得什麼病？真是很少見的病，叫作「躲貓貓癌」。就是，我爸爸啊，他是西醫生嘛，對不對？照例地逐年逐年他們醫院就會給自家人做檢查，他是醫生頭頭嘛，做了體檢，他的學弟就會拿報告苦著臉跟他講說：「欸，學長啊，你驗血的數值，好像……有點不太妙，我們是覺得可能是有癌細胞，才會有這樣的驗血數值，可是呢，全身上下檢查，找不到一顆癌細胞。所以這些抗癌的藥物，您姑且還是吃著，求個安心吧。」我爸就「好好好好……」，這抗癌藥就吃吃，頭髮也掉幾根啊，也瘦了一大圈，胃口也壞了，人也虛了，還是不知道癌在哪裡。然後又過了兩年，再作健康檢查，他學弟又來了：「學長啊，這驗血報告，好像不太妙啊……」這叫作，得「躲貓貓癌」。

真是什麼人玩什麼鳥，什麼人得什麼病啊。病，其實是很有詩意的一件事啊，是不是？

最近還有一件事情，就是：

我有一個小學時代很要好的老同學，有一天，打電話給我，說他太太長的子宮肌瘤，因為組織牽連的範圍太多，西醫說很難動刀，而他們有一個也是搞中醫的好朋友（我不認識的），給他太太號了脈之後，說：「這……我說不準！你們……你們去找JT！叫他來幫你們醫！」所以他就來問我，中醫有沒有辦法。

我跟這個老同學，這二十年是很少碰面的，但偶有碰面的時候，他們夫妻都對我很好的，所以也沒什麼理由拒絕。於是就幫她看啦：體質上是厥陰病的當歸四逆加味湯證參雜一點當歸生薑羊肉湯證，那就教他們怎麼吃藥、怎麼食療，又開了治肌瘤的藥，用的也都是好藥材。

可是，過了大半年後，我這朋友跟我說：「我們後來又去作了檢查，結果，肌瘤反而變得更大了。所以，我們現在對中醫……也絕望了。」他沒有多說一句責備我的話，就那麼一種無邊無際淡淡然的無奈和哀愁……把我都快要壓垮掉了。

這件事給我的挫折當然是蠻大的啦。因為，有的時候，你開藥沒有效，還能反省出是哪裡辨證錯誤、還有得改，但對於這個朋友的太太，我真的是每一步的藥都開得合轍合拍，找不出弄錯了哪裡。而且她真是個模範病人，藥也乖乖在吃，飲食禁忌也都沒有犯到，都挑不出毛病的。

所以這件事情，算是我這兩年的一個心理創傷[trauma]吧？時不時想起來，都會覺得：「原來我婦科這麼不行，小小一個肌瘤都擺不平！」

過了一年多，我在一個偶然的機緣，見到了那一位當初叫他們夫妻來找我看病的朋友，初次見面嘛，總是要客套一下、矯情一下，我就跟他說「很慚愧啊，你讓我給某太太治肌瘤，結果我反而把它治得更大了，我真是不行啊……」之類之類的。

結果你猜他是什麼反應？他大笑：

「嘩哇哈哈哈哈……！像她！真像她！我想你是跟他們夫妻不夠熟啦，她還在跟你客氣，所以你沒有機會看到。而我是從大學時代起就跟他們兩個是老同學，實在是太熟了。這個某太太哦，她就是這樣一個人，完全『拗不得』的人。你只要敢動她一下，她決不會就範，而非要把你**倒拗回來**的。像我，如果敢說她『好辯』，她就會抓住我、跟我辯上一個鐘頭兩個鐘頭，非要拗到我俯首認錯，向她承認『對對對，其實妳一點也不好辯』才行的啦。所以，你治她，會發生這樣的事，聽起來真是好合理呀！」

聽他這麼講，我才比較釋懷一點，不然真是覺得自己醫術好爛哦……（瑩瑩：『叔叔你**釋懷個屁**啦！』丁助教：『你要衝上去揍他呀！』瑩瑩：『你自己講都沒有發現嗎？你被他**婊**[坑陷]了耶！什麼玩意兒嘛……明曉得搞不了的，丟過來把咱們馬戲團表演[中醫班教書]用的**猴子**[叔叔]弄成心理創傷？』同學：『你要給她開讓肌瘤變更大的藥啦，這樣就會縮小了……』）

……其實這種事情，我也不是真覺得這個某太太是多壞的一個人啦。只是哦，人的個性有這麼一兩個特徵比較厲害的，藥就往往動不了他了。所以，這次事件的反省就是：看病，還是得先「**看人**」才行啊。

當然，你若要回到中醫的身體觀來談「心理的病因」這件事，雖不是那麼「詩意」，比較死板板一點，但也是一個不錯的線索系統啊：比如說得乳癌，發在乳頭的是肝經，常常是多年情緒壓抑到變成**記恨**造成的；發在乳房的是胃經，比如說老公作生意失敗、天天在急著調錢補坑的「**焦慮**」造成的。那，癌是一種傾向往體溫低的地方長的東西，女人有乳房凸在外面，就往乳房長；男人的話，同樣的情緒，就直接變肝癌、胃癌了。

而肺腺癌是脾經，是「我以為病」的「想太多」，有妄想傾向的幻想家得的癌。

那至於說萬癌朝宗的修道病，也是死路太多條了，依序大約是：大腸癌（厥陰區塊）、陰部癌（厥陰肝經）、攝護腺癌（任督脈交點陰陽離決）、子宮頸癌（肝經）、肝癌、淋巴癌（挫敗感傷膽經少陽區，修道病的人不管做什麼都變成挫敗）、胰臟癌（膽經不通造成膽胰管不通）、肺腺癌、腦癌（肝陰實則腦陰實）、肺癌（孤立感）、腎癌（失志）……等等等等。

……當然，我還是要一再重申：不要隨便把人對號入座啊！無辜的癌病患者還是有很多的噢。我說修道病患者容易得大絕症，不代表大絕症患者都是修道病哦。這邏輯不能反過來濫用的。

Guilty Pleasure的探索

就像我說呀，如果一個人已經很習慣於活得虛偽，都活在自以為的「應該」之中，想要做一點自己的想做的事情就會有罪惡感，於是就開始壓抑，可是愈壓抑，往往那個衝動，就會變得愈怪掉，當然而也可以說，代償反應的本質，本來就是這樣的東西：一定會強化那個你想逃離的自我的。

最尋常可見的例子，就是一個男生，他很怕自己像女生，所以拼命去打造一個「陽剛陽光肌肉猛男」的自我，結果呢，愈拼，人就娘得愈奇怪。「金剛芭比」嘛，現在是滿街都有。

而更不好的是，只要你的人生多了一坨代償反應，那一個部分你就沒有辦法反省了；你的自我療癒機能，就多被它咬掉一塊。代償反應，最是耗損一個人的「元神」。

所以我就覺得，療癒的祕密要從「擁抱自己的黑暗面」這個地方去追尋。

而要加速自己的「支離其德」，把我們所有的「我應該」打破，其實是有一點點小小的訣竅啦，這個小小的訣竅，我覺得是在於要找到自己的……英文叫作「guilty pleasure」，「有罪惡感的愉悅」——人生在世，總會有幾件事，自己會知道「我做它，我會有罪惡感，可是我很喜歡，對我就是有一種誘惑」的，對不對？

各位同學，你可能要自己去發現一下：我的生活裡面，有沒有什麼時候是「我做這件事情，我有一種快感，可是我這個快感，全世界都不會原諒我哪。」？這個地方，就是我們學做真小人的一個很好的起跑點。當然，你去追求了之後，那通常也不一定是你真正要的，可是在這之中，可以再繼續往深處找。

不過，我也覺得，人對自己，其實不見得有這麼誠實：

像我們家瑩瑩喔，從前我看到瑩瑩的媽媽這樣對她，就覺得很討厭，因為，瑩瑩的媽媽有個壞嗜好：很喜歡跟女兒要錢。母女一起吃頓飯，她都要**搶著**……逼女兒付賬——這樣的一個人。

瑩瑩面對這樣的媽，過了幾年之後，瑩瑩就說：「哎呀，我才發現，其實我媽媽真正要的，不是我的錢，她要的其實是我的愛：我幫她忙多一點，或支持她多一點，我媽就會比較高興，就不會跟我要錢了。所以，她要的，是愛。」

聽到瑩瑩這樣講，我就說：「瑩瑩啊，你覺得世界上，真的會有一個人，希望自己是一個很無能的人，總需要別人施捨她愛嗎？這會是人心真正的渴望嗎？」這也很難講，對不對？

因為，剛好我所知道的瑩瑩的媽媽，是一個工作能力非常的強，可是常常做的工作，都是那種薪水不高的工作；她拿的待遇從來都配不上她的工作能力。有一次我跟我媽媽說：「其實瑩瑩的媽，真是個很能幹的人，可是永遠都拿不到相配於她能力的薪水。」然後，我媽怎麼說？我媽冷哼一聲就開罵了：「在我的字典裡面，得不到善待，就叫作『不能幹』！」

所以我就想，說不定瑩瑩的媽媽，她真正需要的是……比如說她的能力價值十萬塊好了，若真的有人offer她十萬塊的月薪，她到底會怎麼回應？也就是說，她如果真的能夠在這時候就說：「好，這工作，我接！」其實她的心就能夠穩定下來，可是她偏偏……如果她的心還沒有對自己誠實到這個境界，有人要給她十萬塊月薪，她可能就會覺得：「天底下哪有那麼好的事？一定是騙人的。」

當她繼續說這種話的時候，她就繼續活在低自我價值狀態，她永遠對自己不能認同、不能滿足，然後再代償成對兒女索求愛，然後兒女又沒有愛給她的時候，她就變成跟兒女要錢，對不對？

當然，你也可以說，如果是瑩瑩的媽，你當面指責她說：「妳的人生快感，就是跟妳的小孩要錢！」她當然是不會承認的啦。但是，如果這是一個發生在我們自己身上的問題呢？抵賴掉就沒事了嗎？我想，我們還是必須要很勇敢地去意識到、並且承認：「對耶？我老喜歡跟

自己的小孩要東西，我到底是怎麼了？為什麼我會變成這個樣子？」無論如何，要從自己的「guilty pleasure」去探索。

不要一開始就怕自己有罪而不敢承認，也不要一發現自己有這個問題，就慌慌地責怪自己、壓制自己：「我這樣是不對的！我要改！」而是，要拿出些許好奇心跟勇氣，更去深一層地探詢自己：「我為什**麼會喜歡**這樣？」非常可能是答案背後還有答案、可能要剝掉好幾層，才能找到自己真正要的是什麼。但是這個探索之旅，我覺得還是需要去開始走的啦。因為別人只能看到你最外面的一層，真正的答案，如果你不自己去找出來，也沒有誰可以告訴你啊。

或者說，除非是你自己把答案找出來，不然，就算是有一個眼睛很賤嘴巴也很賤的我在一旁看出來告訴你，你也是不會承認的啦。

還有另外一點，我之前一直說什麼「做壞人、當真小人沒關係，和自己的feeling tone在一起就好」什麼的，我想，大概已經足以造成誤解了；你可能以為我是在叫你「想幹嘛就幹嘛」；但，其實不是這樣。

因為，如果你的家常衝動就是想把老公用平底鍋敲死、或是想去花天酒地、去性濫交；當你意識到自己內心一些黑暗的渴望的時候，通常，一個人會先落入一種頭腦的陷阱：**我是要做**，**還是不做**？只是這麼想，其實你就已經是被自己的我執玩到了。因為，正確答案，不是做或不做，而是**我為什麼會渴望這個**？

我並不是叫你想殺老公就去殺老公、想性濫交就去性濫交哦。

你想啊，如果你不做，就憋悶著，這樣是傷自己；但你做了，往往又會是不顧慮他人、不尊重他人，傷到別人，這又變成耍任性了。要任性的人並不是一意孤行下去就會身心變健康的哦！當一個人實質上有對他人或自己造成傷害，而他又偏要一意孤行的時候，人就會開始自我合理化（rationalization），亂編一些理由來泯滅自己的良知，這不也就是往心理變態之路邁進了嗎？

所以，當我們發現自己內心的一些「黑暗的愉悅」時，重要的不是去執行它，而是要「不怕」它，去搞清楚它。

即使是一件不嚴重的事情，我們都不必讓自己落入二選一的**兩難數式**之中。因為，這也是互相代償的辯論戰呀。

比如說，某某人跟我講：「我愛上了一個人，我……是應該去跟他告白呢？還是，要繼續壓抑著、埋藏心中？」——你猜我會怎麼回答？叫他要依循內心呼喚？去告白？失敗也沒關係，好歹是青春無悔？

錯！兩難式一出現，你就要曉得，你這時是在受交感神經支配，是被我執搞到了，是處在代償反應之中！你告白也是錯，你不告白也是錯，因為，重點根本就不在這裡。

每次遇到這種問題，我的回答差不多都是：

你會想「要不要告白」這種事情，就代表你跟那個對方**根本就不夠熟**！連「無話不談的要好的朋友」的關係都還沒有達到，你就想要提出親密關係的邀請，這樣子想要不合邏輯地亂來，你當然就會自己先慌掉、被自己卡住！更何況，這樣對自己的人生太不負責任了。親密關係的邀請，怎麼能在彼此「不夠熟」的狀態下提出呢？就好像，還搞不清楚這家公司是不是在給黑道洗錢的，就要去那裡上班？

「被愛煎熬」、「患得患失」、「告白還是不告白」，都是代償反應！都是「不熟」的代償反應。如果兩個人真的相處得熟到透了，你會看得到那個點：英文叫「As good as it gets」，「只能到這麼好」的那個點——兩人個性優缺點就是如此，要更好也不可能了——這時候，我們才能承認事實，這個點清楚了之後，不再有多餘的奢望和夢想了，什麼愛情魔咒也被破解了。

「可是我被這份愛煎熬得很痛苦呀！」所以呢？你痛苦，對方就虧欠你他的人生了嗎？——這也是代償反應啊。人會愛到**死去活來**，其實，只有一個理由，就是「你很寂寞」；而人會很寂寞，也只有一個

理由，就是：你從來都沒有學會愛自己，你一向都在對自己冷漠。愛別人愛得死去活來，是「對自己冷漠」的慣性代償兩次之後翻轉出來的。實在是欠缺美感！——可是我們臺灣人現在的流行歌曲，好像蠻喜歡歌頌這種「死去活來」的愛厚？我聽，就覺得沒什麼意思，那種歌，怎麼可以唱來追求人呢？如果我們是基於這種心的狀態而去追求別人，就算追到了，我們也會把讓自己人生快樂的責任，都推卸到對方頭上，而變成一個黑洞，只在榨取對方。因為，一個**對自己冷漠**的人，自始至終，從來都沒有「不是黑洞」過。

談感情之前，必須先把自己的心情，整理到「無欲則剛」的安穩狀態才行。我說的「無欲則剛」，大家也不要往教科書上那種什麼「貧賤不能移、威武不能屈」的口號那邊想，我講的是更平實的一種感受：

像前些天，我有一位好朋友——小黃助教的乾媽——我同她一起吃飯，我就問了她一個問題：「大姊啊，妳這一輩子，曾經愛一個人，愛到死去活來過嗎？」其實答案我也有幾分料到啦，果然，她斬釘截鐵地說：「從來沒有！」我會猜她這麼回答，是因為我曉得，她從少女時代開始，就一直是一個誠實作自己的人，「對自己冷漠」這件事，在她身上大約是不太有。

像那種「很會愛得死去活來」的人，聽到這種話，是不是就會說一些酸葡萄的評語呀：「哼！她，一定是沒有真的愛過！」

其實不是的，這位大姊說：「像我先生，我當然是很喜歡他，可是，我喜歡他，他喜歡我，相處起來很快樂，這，哪裡需要『死去活來』呢？還有，我的兩個小孩，我也覺得，養孩子，好有趣哦！一點都不會覺得自己在為孩子『犧牲』。」

就這樣很安穩地、淡淡然地直接就活在幸福之中，是我認為的感情方面的「無欲則剛」。

如果人做不到「無欲則剛」的話，會怎麼樣？天天寄情書、送禮物，百般討好……。和「無欲則剛」意思相反的成語，是哪一個？「有愛乃柔」嗎？……好像沒聽過??其實，是有的啦，我們廣東人會說的一句粗口：**先撩者賤**！

先撩者賤，我就覺得這個「賤」字下得好！我們自以為的愛情，如果就是一種代償反應，這份愛，真的就是很cheap，沒有價值的。這種基因不良的種子，你就算硬的把它種進土裡，也不可能結出什麼好果子。

然而，一個人的guilty pleasure，是不是很容易就探索得進去呢？我想，還是和一個人被羞恥心、罪惡感控制的程度成反比例的吧。像前面被「捲進」故事中的瑩瑩的媽媽，好像是屬於偏難的那一種，或者也可以說，人到了那個年紀，「覺得自己就是正確的」這種執念，好像已成了一種習慣。

有時候不由得會這麼想：《莊子》這本書，一直以來就是小眾讀物，小眾到連執政單位都忘了要去批判它；說來，這本書，還是很「挑讀者」的。就這樣放在那裡兩千多年，讀不進去的人，就是讀不進去。

而我這邊講的這些，其實哦，真的做不來，就算了。因為這類的自我探索，好像對於一些技術基礎訓練還不夠的人，也是很容易搞得亂七八糟……

不過，最近我也見過那種很容易就能夠做到「心向內」的人。這種人，我就覺得，既然有這個資質，探索guilty pleasure的這條小捷徑，就不妨抄一抄。

比如說，我表妹陳翊萱，現在的那個男朋友，有一次大家吃完飯，在聊到guilty pleasure的話題，他就說：

「我其實會渴望，同時和多位女性交往、有好幾個女生喜歡我的狀態。但是，我又沒有想要去每一個都愛，我只想去愛其中一個而已。這算不算是男人的通病啊？」

……在女朋友面前，作「後宮宣言」耶？就算我表妹叫「易宣」，你

也不要這麼輕易就宣之於口吧？小子還要不要活啦？

像我這麼一個喜歡擁抱人心黑暗面的人，聽他這樣講，是不是就要好好擁抱他、呵護他這個guilty pleasure，鼓勵他依循自己的內心呼喚，讓他代替寡人（鰥寡孤獨廢疾者的寡）去執行「人生圓夢計畫」，先把咱表妹晾一邊，發揮真男人本色，造個後宮啊？

不是啦。因為他的這個渴望本身，還有邏輯上的謬誤啊。

我跟他說：「薑絲大腸啊（這個男生是客家人，我那個高度種族歧視的舅媽，就管他叫『薑絲炒大腸』，客家名菜嘛），其實，我也一直是有一種guilty pleasure的呢，就是我會好想要穿『好奇怪的衣服』——而且我的這種衝動，可是遠超過娘炮男愛攬鏡打扮的級數，而是壘滴（Lady）嘎（gā）生、洛基恐怖秀那一路，好像民答那峨島食蟲植物分屍吞殺哥德小蘿莉……走在路上都會毒傷無辜路人眼睛，超沒公德心、完全自暴自棄的那一種哦！——可是吶，我又發現，我這種詭異的衝動，通常是在和我媽相處的時候會特別激烈！平常一個人過日子的時候，也就還好，並沒有完全失去理智，還感覺得出穿這麼奇怪會讓別人不舒服。所以，我就想啊，是不是因為我媽是那種……很嚴格地要求自己必須過端莊貴婦人生的人？所以，從小我穿衣服，只要有一點不得體、一點小邋遢，就要被她那種『我打從心底厭惡你！』的眼神瞪得要死！我覺得我真是被她那對貴婦犀利眼傷到討厭極了。所以每當我在她身邊，只要感覺到她那個調調的氣場，我就會想要打贏她那對毒眼，以毒攻毒地打贏，希望能夠穿得『給她好看』來毒爆掉她那對眼……好像是這樣的一種感覺耶……似乎是一種憤怒的發洩，而不是屬於服裝品味層面的事情。」

薑絲大腸聽我一講，就說：「那這樣子，我想通啦！我的這個後宮願望，也是一種『代償反應』呢。因為，我總覺得，這個世界，**欠了我**很多的『喜歡』！——我小時候啊，不管做什麼事，我爸媽都是那種潑我冷水的調子，我小學時當到班長、參加什麼比賽得獎，他們就會說：『你還真是多事！』之類的喪氣話。我不管愛做什麼，他們就一點也不支持。我覺得：你明明可以對我的種種，更加喜歡一些才對

的。所以，我現在才想要很多別人來喜歡我，而我不必去喜歡他們！」

所以，這個彷彿是真男人本色的guilty pleasure，其實只是童年創傷；而只要花一點點工夫把「反正別人不會支持我的想法、願景、熱情」之類的信念解離掉了，整件事情就可以結束了。

——我想，如果是一個像這樣子很容易就直視入自己黑暗的人，我就覺得，你就不妨探索下去，找到自己真正要的。

而，之所以我要強調「guilty pleasure」的訓練，我覺得，有一個很重要的理由，就是，當我們真的主動去探索，真的一層一層去剝它之後，你會經驗到一個很**嚇人**的事實：「原來，人性，真的是**本善**的！」

乍看之下再邪惡的渴望和衝動，細細探索之後，幾乎都是健康的衝動被壓抑了，才**代償**出來的。一個每天幻想在老公的飯菜裡倒農藥的家庭主婦，一層一層剝除之後，最後，她得到的結論，通常不也就是：「我想要的人生品質，是充滿坦誠與尊重的；順便，還要性生活美滿啦！」這，怎麼會是邪惡？誰都想要才對吧。

所以，在《莊子》故事中，那兩則孔子跟老子打辯論戰的內容，要透過老子這個角色，去吶喊這件事情：孔子啊，你不要一直強調這些道德約束、強調要「逼人學好」行不行？你這個「向善」的勁道，恰恰好就等於是「有誰家小孩被綁票了，他急著去報警」的那種念波波長啊！瞧你急的。你這麼拼命，不就正是證明了，其實你真正深深相信的是：人的本性，是壞到不得了的壞嗎？

道家不希望我們人類，在這一種努力之中，變成一個「深深恐懼自己的本質」的人；然後就壓抑再壓抑，假之又假，把性命當敵人，非要消滅自己的性命不可。道家要的，是一種心理探索的旅程，用一種鬆

柔之心，好好地像母雞孵蛋般地，去「孵」自己的黑暗面，給它光、給它愛，一直剝落到原石中出現鑽石為止。人生，在找到鑽石之前，你如果就嫌棄它醜陋的外殼，而把它丟掉，那你不是虧大了嗎?

而最不可以做的，就是去信宗教！想借助上帝的權能或是佛教的戒律來幫你消滅黑暗面、押著你戒毒戒色什麼的……這一搞就是直接進入中度修道病啦；千萬不要這樣！這種搞法，幾個月內就可以死人的！

你真的不必**先急著以為**自己是很邪惡的呢！道家心法的厲害之處，就在於，你練熟了之後，就會覺得：人生，什麼事情，都是**找得到出路**的！我之前說你只要到達修道病初期階段，《傷寒論》就幫不了你了，這不是謊話。但，張仲景幫不到忙的，不代表莊周幫不到哦。《莊子》這本書的力道很大的，在到達「我沒有這個意思」的心理變態之前，《莊子》都還是可以扭轉局面的。

你不信？那好，我來舉幾個很多人認為「解不了」的黑暗面，我來解給你看：

之前下課的時候，也有同學來問我：對於性欲，我怎麼看?

性欲，我一直覺得是無善無惡，很中性的東西。因為，一個人如果自律神經失去了平衡，交感神經過度緊張，最常會有的走向，就是轉變成肉體的欲望。因為，和一個與你相愛的人親親抱抱摸摸，可以提振副交感神經，來平衡這個偏差，而且效率極好。所以我前面自律神經第二號殺手，不是寫了嘛：「**不能做你愛做的事**」──這是**雙關語**哦，性生活不美滿，很傷自律神經的。

所以基本上，性欲只是你的身體在告訴你：「你的自律神經失調了哦！」至於，要怎麼調整回來，方法太多了，用不用性行為來調節，

都是無所謂的，你要摸狗摸貓逗鳥龜種盆栽泡溫泉作運動都行。最要緊的是頭三大殺手，你都別犯到──處理事情，最笨的是處理結果（性欲），聰明的話，你就要消滅原因（不要讓交感神經緊張）。

只是，我從前在《調陰陽》這書裡頭也強調過：如果是男人，不要習慣用「射精」、看色情圖片，來平衡性欲。因為色情圖片、射精所提振的，**還是交感神經**，是「繁殖用」的，會讓人累到。在性行為之中，是心情上的放鬆、情感上的親密感、溫柔的觸摸擁抱、有真情真愛的接吻……這些才是提振副交感神經的，這一點不能搞錯。不然愈是看色情圖片、多射精，反而愈是變得性飢渴。

我個人認為，現代人的性問題，最主要的一點，就是現代人大多已經被訓練、制約成「認不出副交感神經」的狀態了。甚至有很多男人，連在性行為之中，都還是在動用交感神經（用視覺的色情刺激來引起衝動、用射精來平息性慾）！這樣子搞，一個人就會一輩子都活在性飢渴的持續受虐狀態中啊。

認不出副交感神經、想要硬要用交感神經去代償副交感神經的功能，是現代人的通病。其實哦──我講這個恐怕很多人都不愛聽啦──被冤枉得一塌糊塗的，除了性，還有香煙啊。

反正現代社會就是這個樣子，凡是刺激交感神經的東西，大家都很愛、很認同；只要是提振副交感神經的，就不存在，看到了就想把它消滅掉。

像香煙這個東西，我就覺得，太奇怪了！明明沒有瞎掉的人，照理說會看得出來「它的好處大於壞處至少四倍」才對的！為什麼會看不到呢?

香煙最主軸的功能，剛好就是單純的副交感神經提振劑。而副交感神經的力道是在哪裡呢？簡單來說，就是「消除矛盾、消除對立」。

就比如說，如果要提神，一般人曉得的提神藥物（保肝解毒的牛磺酸

不算的話），甚至只是咖啡或茶，一定是用了之後，你就會比較睡不著、睡不好啦，總不會是吃助眠藥來熬夜吧？那，如果是助眠藥物，比如說安眠、鎮定的藥物，一定就會讓你昏昏的撐不住清醒啦。總是功能偏到一邊，不得兩全，凸了這裡就凹了那裡。但，你如果是抽煙者，就一定知道，香煙是又能讓人放鬆又能讓人清醒的東西，你要熬夜，它可以提神；你要睡覺，抽一兩口，可以睡得更熟。

而當今的減肥，凡是要讓你瘦的，一定是要你少攝取到營養；什麼油切茶、幾多桑（甲殼素）之類之類的東西，總之是要「寡（刮）」你啦。讓你消化機能變好的，通常就也會讓你胖了。但抽煙，一提振副交感神經，人體消化吸收營養的功能就提高了。所以吃完飯一抽煙......哎，好爽！那食物的精華就像往人五臟六腑裡沁進來滋潤你一樣。但是，它也同時會活化腦內的褐色脂肪組織，這個東西一活化，就會燃燒掉你全身多餘的脂肪，**轉陰為陽**，也就是它同時具備減肥的功能了。所以你看看，多少人是一戒煙就肥到不可收拾的！當然，人最好是能靠自己的力量啟動副交感神經啦，但，還沒練出那種能力之前，就先戒煙了，反而變成身體陰實而死，這真是沒撈到便宜呢。陰實體質的人的癌病發生率，那是比香煙中致癌物的中標率大得太多太多了。

至於說什麼「抽煙有害男人的性功能」，唉......講得出這種話的人，他的「性功能」，在我聽起來，根本就是「性醜聞」了啦：

男人的性功能哦，現在這些人，真的是......大多數都搞反掉了。如果是用**副交感神經**作愛的男人，抽煙會壯陽、吃威而鋼會陽痿。用交感神經性交的男人，則是吃威而鋼會勃起，抽煙會陽痿。那你看看現代的世道是成了一個什麼樣子？禁煙廣告是寫成了什麼樣子？整件事情的根本邏輯就都扭曲了！

像是這種對性的誣陷、對香煙的誣陷，其實只代表了我們人類都在用我執的觀念來過日子，而我執堆到大坨了，就會形「**偽宗教**的意識污染」，也就是，明明是謊言的，我們卻信奉為真理。就好比說，宗教之人，常常會有一種觀念，認為「性欲」是人的原罪，甚至認為身體

是我執的團塊、是有罪的。

這個東西，以《莊子》這個學門來講，人的原罪就是：原來是一個靈魂人，一旦有了肉身，就會開始執著於這個有形世界的得失──這樣的一個我執的重要起點：因為你忘了你是靈魂人──人的原罪，可以這樣說，是因為「執著於自己是肉體人」。

可是，這種所謂的「肉體執著」，並不等同於「你睏了、你餓了、甚或是你有性慾」這些事情。人會睏是身體需要關機去調整內分泌、靈魂要離開身體去拿能量回來，餓是因為身體需要食物，會有性慾是因為自律神經不平衡、需要借助性活動來平衡自律神經。這沒有一件事情是有罪的吧？都是身體好好在跟我們講的一些事情，把它當敵人幹什麼？

現在有人變成色情狂，那是他發洩性慾的方法還是在刺激交感神經的興奮，所以越發洩越好色。那是不聽身體的聲音、或是聽不懂身體的聲音造成的問題，性慾本身是無辜的......這些都不可以歸類到原罪的。

不要說這是不道德的誣陷，以我們搞中醫的角度來講，這是「**不科學**」的誣陷！就像是車子爆胎了，你說是引擎不好，這是不科學的誣陷。

我覺得我很幸運的一件事情，就是我的身邊，還遇得到副交感神經主導的人類，讓我時不時可以得到學習的機會。像丁助教、我表妹陳翊萱，就都是副交感神經主導的人。這一種「逸人」，從前，看在我這個「勞人」眼中，其實還是有一點小不順眼的啦，因為我覺得他們這種人很「散漫」：餓了就立刻要吃、累了一秒就睡著；而且人生沒什麼志氣的樣子，似乎是社會競爭力不足（《莊子》說的太古真人：**居不知所為，行不知所之，含哺而熙，鼓腹而游？**），最可怕的是，記憶力超差！什麼往事，他們回想起來都是糊糊的，從前的我，就會責怪這樣的人：「你到底肯不肯學會『認真』呀？」

可是，後來我才知道，像丁助教，基本上的意識結構就跟我們這些勞人不一樣。我大概是兩秒鐘可以想一件事情吧？丁助教是五秒內可以想一兩百件事情，也就是他清醒時的意識，就像是一般人在作夢時「十分鐘的夢境中過完一生」那一種；後來我問我表妹，發現她也是這個樣子。在每個瞬間，意識是整個平舖開來在處理多重情報的。像這樣子的人，他表面意識的「記憶機制」根本就不足以存取這麼複雜的情報，自然就記憶都糊糊的，他們的人生回憶，好像是我們對於「昨晚作了一場夢，不過醒來就記不清了」的那一種感覺。

不過這些怪事姑且不談，我覺得，和一個副交感神經主導型的人相處，重要的是，你會有一種「可以放心全然做自己」的感覺。這種完全不給人「社會強勢角色的威脅感」的人，你和他們相處，很自然地就會沒有秘密、沒有隱瞞，你會有一種安心感：「不論我是怎樣的人，他都不會批判、指責我。」而這麼一種特質，也是我常說《莊子．德充符》篇在教人的那個「可愛」。我表妹真的是很可愛──你在電視上是看不出來的，她在電視上看起來就是呆呆的木頭人一樣──但相處起來，給我的最寶貴學習經驗，就是：原來提振副交感神經是這樣的一種感覺！

但這麼一種「心理結構上鬆開來」的感覺，很多人是視而不見的；大部分的人反而是會對「令我感到更加緊張」的強勢角色起好感。

不過，這種看起來弱弱的逸人，其實就有他們厲害的地方──如果用《莊子．德充符》的講法，叫「**愛而不能離**」。

像之前有一陣子，瑩瑩被丁助教寵到是有點太過跋扈了，那時候我忍不住罵她：「妳囂張個什麼東西啊？妳**怎麼敢**對丁助教擺這種高姿態？妳也不想想：如果現在叫妳和丁助教從此老死不復相見，**活不下去的**是他、還是妳呀？」瑩瑩也只好頭低低地說：「不好意思……是我。」

而我的翊萱表妹，有一次就問我：「表哥，我是不是一個『噩運之女』啊？……因為，凡是和我交往過的男生，只要我跟他們一分手，幾乎毫無例外地，馬上就結婚了……」我那時一下子還沒聽懂，還跟她說：「妳這不是『倒數第二個女朋友』的幸運魔咒嗎？凡是和妳交

往過的人都得到婚姻之神的祝福，妳是月老仙子水手兔呀！很好的呀……」她說：「不是啦，是這些男的，都是發了瘋一樣隨便亂抓一個女的就去結婚了，然後通常一兩年內，婚姻就以觸礁作收場！」

「哦哦哦……妳這樣講，表哥懂的。因為，妳是副交感神經優位的人類，和妳作朋友的男生，即使沒有和妳發生到肉體關係，其實在那些吃飯看電影的時間，他們已是不自覺地，在借助妳釋放的神經波來舒解他們的交感神經。過了一兩個月，就會變成對妳產生依存性了。等到妳不跟他們交往了，他們基本上是會被失去了妳之後而爆炸出來的瘋狂情慾嚇到，而變成對女人性飢渴的色魔狀態，亂發花痴；而他們又不清楚整件事情的生理機制，就誤以為只要找一個女人來性交，就可以代替得了妳了。但其實是代替不了的。所以在一段時間之後，他們又會對自己找到的這個女人大失所望，而令婚姻走不下去。──所以，妳，不是『噩運之女』，頂多就是海洛英等級的『禁斷之女』罷了。」

所以，我後來就從這種逸人身上，觀察到了性壓力舒解的訣竅：最要緊的，是能夠做自己、對彼此誠實。而以肉體行為而言，說出自己的真心話，和知己好友抱一抱、散個步，被助教「吐槽」等等……這種讓心情溫暖、敞開的事情，都反而在化解性欲方面，有著較高的效能。重點並不在於性行為。

當我們可以學會這些的時候，性就不再是一個填不飽的黑洞，而是一個讓生活「加分」的禮物：有它，我更幸福；如果遇不到，現在的人生也沒什麼不滿足了。──這樣子的「無欲則剛」，我覺得是性方面的訓練，很重要的第一步。

我說副交感神經的力道是在於「消除矛盾、消除對立」，當我們向副交感神經型的人學習的時候，也往往會體驗到「擁抱黑暗面」和「消除黑暗面」，原來根本就不是矛盾的選項。正是因為我們能正面去愛它了，所以它就轉化了。

然而，交感神經型的人呢，就是會設立一大堆門規啦、戒條啦，用種種「我應該」來約束自己逃離、壓抑黑暗面，然後就把黑暗面激惹得大坨到完全不可收拾。

當然，有的時候，《莊子》講得很輕鬆的「支離其德」，真的不是那麼容易做到。尤其是當我們已經把某種人生觀**看成是真理**的時候，要去發現「那不真理，是我執，而且是**超大坨**的我執，是**偽宗教**的意識污染！」，對很多人來講，簡直是不可挑戰的上帝一樣。

可是，有些人的問題，你不直接對付這一塊，真的就是無解了。

我講這個也是好缺德啦：有一個我朋友的妹妹，幾年前我幫這位小姐看過一次病。那麼這位小姐呢，是一個信某一種佛教信得很拼命的人——不是一般只去廟裡走走的那種人，而是在什麼什麼禪修機構的那一種——而她哥哥，曾經跟我說，他這個三十多歲還不嫁人的妹妹，有一次在家裡面痛哭著向他這個哥哥懺悔，而自責的內容是：「我怎麼可以有性的慾望呢？我太污穢、太墮落了！」

那我給這位小姐看了病，她要回家了，她就拜託我去「目送她上計乘車」，因為她怕讓不良司機給強姦了。我那個時候也是傻掉，心中的OS是：「就……憑尊駕的這副長相……司機要想對妳有胃口，恐怕是……**頗有難度**啊！」

也就是這個人，性壓抑得過了頭，結果「邪惡外部化投射」，不去感覺自己裡面的需求，反而去妄想全世界的男人都想來強姦她了。

但是我這樣子講人家壞話，又有什麼用呢？這個故事中的主角，你覺得她放得下她的宗教道德觀嗎？

以「支離其德」而言，我覺得這是我見過的很難改善的例子。

不是有很多大名醫，脾氣頗有一些些，怎樣怎樣的病人他拒看嗎？在我而言就覺得，和尚尼姑曠男怨女之類的自律神經失調人，真是也沒什麼好搞的了。當然，這種情況嚴重的，以「你看我有這麼堅的意志力，可以壓抑掉性慾！克服肉體執著！」當作自我成就感的人，那也已經是修道病了，更加是不必花力氣去搞。

色也好煙也好，根本就沒有什麼需要「戒」的。你想嘛，香煙的好處，是又能消化又能燃脂、又能醒神又能安眠，如果有一天一個人的副交感神經自己就可以做到這些了，自然就用不到抽煙了。

那，「色」，性活動帶給人的最大快感，稱之為「無時間感、無自我感」，也就是對於600分以上的心境的一種暫時性的瞥見。如果有一天我們真的練到那個心境以上了，天天都可以直接體驗那個能階了，自然也就用不到性了。但還沒到那個心境之前，有「性活動」這麼一道門戶讓我們時不時可以「偷看一下」那「有道之士」眼中所見的世界，這不是也好值得感謝的嗎？為什麼要把性當成敵人呢？好像上帝把它埋入我們基因之中就是來惡搞你的一樣？它沒有那麼壞啊。

所以，有一天，當我們功力夠了，的確可以不必抽煙、不必好色。但這就好像內功練出名堂的人可以少穿兩件衣服、少吃兩碗飯，那也不叫「戒衣戒飯」吧，只是沒那麼大的需求了。

那麼，如果有人說：我的性的欲望，很**不一般**呢？如果我是一個性虐狂、暴露狂……你這個賣《莊子》的郎中，有解嗎？

最近，其實還真的有一個朋友，來跟我「告解」這種事情：「我呀，每次想到那方面的事，就對『SM』這一塊特別地有興趣。可是，我是在大學當副教授的人耶！我不能玩這個的！萬一給我學生曉得了，我真沒有臉活下去！」

我就跟他說了那麼幾句話：「用權力角色去玩SM，那是在刺激交感神經；藉由SM去衝破對自己『羞恥』的恐懼，則提振副交感神經。而以提升幸福感和快感而言，只有後者才做得到。因為唯有副交感神經高度開發的人，才能進入『無時間感』和『無自我感』的狀態，而得以體驗到大於使用海洛英的快感；這，道家叫喪我，日本AV叫失神。如果你只在在意前者，交感神經愈發達，性感帶就愈退化，搞到和自己的身體失去聯結，就真的沒辦法養生了。但以你的狀況，如果

每天用療癒密碼反省『羞恥、緊張、愛面子』的回憶兩三次，大約四個月，性感帶就可以長回來了，看你做不做而已。」

——我這是在唸什麼咒語呀？這裡稍微解釋一下好了：

所謂「性虐」這種事情，在某一個向度上，是很會對交感神經起到「催情」的效果的。因為交感神經所形成的性欲，如果它的緊張度高到一個正常的閾值以上，人就會特別對那種什麼皮鞭啊、蠟燭啊、主人啊、奴隸啊……之類之類的角色情境感到一種誘惑力。但是，那種誘惑力的本質，稱作「權力位階」——一般人也會說的對不對？「權力是最好的春藥」——征服者與屈服者的扮演，極之能刺激交感神經的情欲結構。

但是，在我的觀點裡面，對於「對這一種角色扮演的情境有興趣的人」，會有兩路疑問：

第一，一定是你的交感神經本來就已經太過緊張了，才會變得如此重口味；不然，照理說，口味是可以更清淡一點、更溫情一點才對。所以，在此需要反省的是：到底我們是怎麼過日子的，把自己搞到自律神經這麼過度緊張？

第二，當你進入這種遊戲，用這種權力位階來給交感神經的壓力作了催情增壓之後……你的性欲張力，真的就能夠得到舒解嗎？其實是不能的。如果是用這種方法在「意淫」的話，在淫念激烈化的同時，反而實質上感受性愉悅的身體感（由副交感神經所主導的）會退化，而變成一種性冷感的狀態。

所以，以一種意淫的方式去想像這種事情，是對這個遊戲的快樂**高估**了。實際上，那個快樂是看得到而摸不著的。

可是！人的這種性虐衝動，真的就是要予以壓抑、抹殺的嗎？

我說，不是。它是一種很好的guilty pleasure，如果方法用對了，它可

以是一種療癒能力非常卓越的「心理劇」。也就是說，你對它的渴望，正如同一般對性欲的渴望：交感神經也渴望、副交感神經也渴望，只是渴望的「內涵」不一樣。交感神經渴望的是意淫；副交感神經渴望的是平衡、是紓解、是打破意識上的禁錮制約。

而大部分的人，因為長期間意識結構是由交感神經這一邊所主導的，所以通常看不到性虐遊戲之中隱藏的療癒潛力——副交感神經的一次性大提振——而這種療癒的發生，是來自於這個人**有意識地和自己的羞恥心正對面地撞過去**！而這樣子一次打掉一大塊羞恥心的時候，副交感神經會大幅提振，性感帶會得到開發，並且，相關的童年情緒創傷會溶解，人的自我也會約略鬆開一些，而變得……更不愛面子一點、更心向內一點。

只是對那種用交感神經意淫慣了的人而言，達成這種療癒的機率，似乎是偏低，有點像是要駱駝鑽過針孔吧。

——而，問我這個問題的那位朋友，在聽了我的說明之後，也就跟我坦白了（其實，比起性虐癖好，這才是他真的需要去面對的問題吧）：「其實，從小到大，我的人生主軸，只有一件事，就是『不可以丟臉』，凡是會讓我有失形象的事情，我決不做的。逃離恥辱，一直是我的人生最高指導原則！」

我這樣講大家是不是聽得懂？也就是這個人的性虐癖好，其實是他「長年以來都被羞恥心控制住」這件事代償出來的，同時是一種惡化的現象（以交感神經而言）；但也同時是一種求救的訊號（以副交感神經而言）。

當然，當事人或許是打算儘量壓抑地走下去也說不定。

但，以我的角度，就會覺得這件事還是**很有療癒的空間**的，並不是真正的變態（感覺不到自己的惡意、全無同理心）者。

另外，比如說很喜歡脫衣服給他人看的暴露狂——對於單純的裸體

人，我通常不能視之為變態啦，像我們臺灣這種熱帶型氣候，本來就是像南洋土著一樣過天體生活才叫正常，現在我穿著衣服來教書，我都覺得自己亂矯情的——是不是也有可能，其實他在日常生活之中，是個很多心情都不能直率地表達出來的「悶人」，而又對自己的身材、個性有高度的自卑……而這一類的代償衝動，一個疊上一個，才增幅成一種急切於「表露自己」的渴望呢？

像這種合情合理的黑暗渴望，我都覺得，本質上，並沒有多黑暗。只要你敢去探索，出路不難找到的。

不過，也有一些狀況，在今日，是搞到相當之糾結。

比如說某某人吸毒，我們可能會覺得：「戒毒就對了啊！」但，其實很有可能，一個單一的吸毒事件背後，需要探討的，是三到四重複合型的代償反應機制：

比如說，有一次，一個朋友問我：「為什麼這幾年社會新聞報導的持有毒品被警察抓的人，常常都是社會形象非常良好的人？——有些人還當選過年度十大傑出什麼什麼的呢——難道說，人，真的是這一頭打凹了、就會從另一頭凸出來？一向光、向善，就會反發作成黑暗？這些人……為什麼會活得這麼**高反差**呢？」

我說：「你說『高反差』，我卻看不出有反差吶，我怎麼看，都覺得是『飛雪連天射白鹿、黑人半夜追烏鴉』一樣地沒有反差，同一個色系一路到底的事情呀。你想嘛，經營社會形象扮演大善人，這是大大提振交感神經的事，交感神經大大提振了，人就會有大大的性欲的嘛；而如果剛好那個人是一個**男的同性戀的人**，那當然是不吸毒也不行囉。」

——怎麼這裡……男同志躺著也中槍啊？但，實話實說，就是：男同性戀者的腦結構，性方面的機制，基本上的設定，是比較接近異性戀女人的腦。性的快感，要能夠振副交感神經的話，他所需要的，是女人等級的性愉悅。可是，他的身體，卻提供不了那個等級的快感。

有一次，我和丁助教，聊到關於「**臨床**」經驗的話題，我說：「丁呀，你覺得，在一場好品質的性活動之中，女人享受到的肉體愉悅，是我們男人的幾倍啊？我覺得，好像有到八十倍耶……」丁助教說：「八十倍我不敢講啦，但，**保守一點**估計好了，三十倍總有。」

本來就比男人敏感許多，再乘上複數的性高潮次數……三十倍，是保守估計。

而，一個男人的肉體，如果要的只是三四倍，那多做兩次也過得去了，但，三十倍耶！那怎麼辦？那只好奮不顧身地投入人肉市場爭奪戰，再加上用助興藥物，來提高快感、延長時數了。

從前的同性戀男人，因為人口多半是種田的農夫，日復一日平淡過，沒什麼刺激交感神經的機會，性意識不如何覺醒，不清不楚的一生也就過完了；除非是官場中人，才會變得荒淫到誇張。但，今日社會，人人都淨在習慣於提振交感神經，這個問題就變得很麻煩。

而且，一個女人腦，在性方面吃不飽的時候，不是亂發花痴，就是亂鬧情緒；而情緒堆得多了，就看什麼都不順眼，說一句話都要暗藏兩根針，用我的話來說，就是這個人「**婊**（bitchy）」**掉了**！——就像那些後宮中得不到皇上寵幸的妃子，一個一個，個性都扭曲了。

而我就要說：有人說同性戀的男人很「娘」，其實不是的！同性戀男人會惹人側目的，並不是「娘（feminine）」的部分，而是「婊」的部分（更加不是愛打扮的部分，因為你在意大利幾個大城市路邊隨便抓一隻流氓來都比本島男同志花俏華麗高調性感多了，但，沒妖氣的終究是沒妖氣）。那些令人以為「很娘」的、誇張演出一樣的小動作，就算是在女人的世界，也是只有妓院老鴇還是酒吧媽媽桑之類的人才做得出來的吧？正常的淑女怎麼會做得出來？那並非**正常版本**的女性形象。

我以前，剛開始在講「調陰陽」這個主題的時候，總覺得好艱難，跟人說了半天，別人也聽不到我話裡面的重點。可是，最近這兩年，變得好輕鬆喲。因為大家都看那種「後宮鬥爭劇」，我才說兩句，他就說：「我知道我知道！這，電視有演的！就是那個什麼什麼妃、還有

皇后娘娘嘛！」自動就可以腦內補完。我真是該遙望北天、感謝鄭曉龍導演和流瀲紫老師哩。

——所以，當一個女人的腦，得不到足夠的肉體愉悅的時候，就會覺得生活之中事事都令人起情緒，整個人「婊掉」了；講話變得夾刀帶刺的，給人一種憤世嫉俗的感覺。（而女同志的腦卻比較像異性戀男人的腦，問題通常不在性欲這一塊，而往往在於太強求心理層面的靠近，走極端了，會變成有『心理強姦(brain-raping)』的嫌疑，不容許另一半的想法、觀念有絲毫不同於己。但到底人本來就有個體性，不會人人都一樣的嘛。）

「娘」從來都不是問題！「婊（欠揍）」才是大問題！像我本人和丁、方二位助教，都是很「娘」的人，但是我們……並不婊哇。尤其是丁助教，他的女性面的**完成度**是特別高的，溫柔嫻淑得要命，可是你們看起來，一點都不會看得出他「娘」，只會嫌咱們家瑩瑩跋扈。什麼東西都是完成度低的時候會扎眼，完成度愈高的時候，愈是不著痕跡的。像我就是葵花寶典還沒練成，所以還娘得有些扎眼，等叔叔哪天練成了，也就不扎眼了。

人類本來就是兩種性別的特質都會有的，像是爸爸也可以很疼小孩，這疼愛，也是比較偏女性面的能量；男人可以體貼老婆，這份體貼，也是比較女性面的能量；像一個大男人的頭腦，買東西的時候，可能殺價技術就差一點（或是說，往往姿態太高，用指責、道德訓話、強辭奪理的方式去鴨霸店家，惹人生厭）；但，我就是夠「娘」，我很
撒 嬌
會殺價：比如說一個東西老闆說「一千塊」，我就會直勾勾地凝望入他的雙眼，說：「老闆，我真的好喜歡你……的這個商品哦。其實就算你算我一千三百塊，我都還是忍不住……會買的。不過，我真的真的好希望好希望能夠……以八百元以內的預算買到它。請問，老闆，你，能夠……**幫助我**嗎？」通常都殺得成，而且，也電不傷人家（或是反正他傷到了我也不曉得），但便宜到我自己。（上述為真實事件，初初我不知，買完才意識到該藝品為老闆手刻，暗嘆僥倖：若非如此殺法，必定大傷情份。）

又或者說，一個大男人的頭腦，其實很難正面向別人表現好感，像女

生就很容易對人說：「你穿這衣服好好看哦，這件衣服好適合你哦！」但一般男人不易做到；男人要稱讚人，通常就只會擺**高姿態**來「評論」對方：「嗯！你這年輕人，很不錯，有出息！」這種的。但丁助教就很能正面讚美哪個男生好帥、好會打球之類的；我也是會，但沒有他做得自然。總而言之，我很可以在丁助教身上看到他身上的女性特質，成長成了一位好女人；我是比他起步晚，但也是慢慢有在進步。主要就是：千萬別怕自己娘，你把它當作一個好女人的種子，慢慢讓它成長蛻變為淑女，就好了。淑女是不扎眼的（當然，淑女也是不會煩不會累不會怒不會渴不會餓不會擺臭臉翻白眼不會訴苦抱怨的……）。

如果「娘語」是「你穿這衣服好好看，你好會穿衣服哦！」，這是我和助教都很能講的話；但若這句話，翻譯成「婊語」就是：「哎?喲噢嗷～……！瞧你今天打扮的，美得咧！是急著去勾引誰伊呀啊？」這就聽得出這個人是頗有情緒，是在欠揍兼挑釁地揶揄人了。

無論是一個人內在的男性特質或是女性特質，其實，都是一種正面的能量，只要你去正面擁抱它、培養它，大約都可能成為非常好的人格優點。就像一個女人，如果具有「明理、講義氣、沈穩、豪爽不拘小節、方向感超好很會開車……」之類的男性特質，這些都是優點，並不是缺點的。同樣的，男人具有「同理心、體貼、傾聽、深情、疼小孩、會問路」等等女性特質，也是很好的。

但，如果你背轉身想逃離它，它就會整個怪掉，也就是因為你「逃」，所以你對它的負面信念就把它婊（誣陷）得妖魔化了。

像一般男人，有兩路疾病的發生率，是遠高於女人的，一個是胃潰瘍，一個是劇痛的腎結石。「賽斯資料」就講說，這種病往往是源自於一個男人無法接納自己的女性面、甚至是嘲笑自己的女性面而發生的；比如說太太賺的錢比較多，反而是先生在家帶孩子的時候，容易發作。賽斯說，以「疾病的詩意」而言，腎結石是「懷孕」的諷刺漫畫、胃出血是「月經」的諷刺漫畫；他的信念結構在嘲笑自己像個娘兒們。就只是一般男人對自己的女性面存有偏見，都會引發生理現象的。

那麼，以今日男同志玩藥者面對的難題而言，就是「婊上加婊連四婊」的問題了（勞勞勞勞病。不過，勞到『一羽而不能加、蠅蟲而不能落』的極致狀態時，有時反而會看起來像『逸病』就是了）：

第一婊，是當一個人發現自己的女性特質的時候，對它感到害怕了，於是，這個女性特質得不到愛的滋養，就已經開始怪掉了；人的心靈能量，尤其是像性別特質這麼基礎的能量，是一定不可以遭到誣蔑的，你一坑陷它、婊它，它就婊了。

第二婊：我們之所以會害怕自己的女性特質，有時候，是來自於對女人的負面刻版印象（stereotype），比如說，你認為女人就是自命不凡的公主病、或愚鈍鄉愿的村姑、潑辣尖酸的母狗、八卦魔人混種魔鬼八爪魚的街坊八婆、逢迎諂媚的酒店媽媽桑、矯揉造作的假貴婦、誰都可以上的九世野雞……等等等等，無論你在自己的女性特質中看到了這其中哪一種類型，你一開始逃，你最厭惡的那一種類別，就馬上就被注入到你女性能量的基因之中，也就是說，日後你的女性能量會長成為何種「類型」的壞女妖，其實是你教唆、暗示、投射給它的，這也是一個妖魔化過程的重要起點。

第三婊：當一個人採取**實際行動**來「對抗」自己的女性特質，比如說去練肌肉啦、曬太陽啦……這就確實形成代償反應了。那麼，這個人內在的惡女，不但會被激活成巨大化、主導化，而且還會妖魔化——看他之前選了什麼角色啦：是白痴茫村姑呢、還是矯情假貴婦呢——於是，這一整隻金剛芭比，不但婊，而且妖氣。

第四婊：因為到此為止，已經動過太凶猛的交感神經了，所以這個人的性慾狂潮，無論玩不玩藥，都註定是沒得解了。於是，高度性飢渴的女性腦，就進入了後宮鬥爭化的境界，不但婊，而且凶殘地憤世嫉俗。

像當今社會，有不少「性別認同」的議題……在此，請容許我說：在你還搞不清楚「娘」和「婊」的差異之前，千萬不要亂搞性別認同！

因為，娘，可以是很好的心靈特質、很可以認同；但是對於一個已經「婊掉了」的人，你不能讓他去自我認同這個「婊」啊。因為婊這個東西，是誰看都討厭的，即使是自己本人，也無法認同的。愛雞蛋，不等於愛「雞蛋臭掉」吧。

我要說的是，一個人會陷入某種身心絕境，其實，都是「一步一腳印」穩紮穩打地走到的。路，是自己走來的；解，當然也得靠自己。

首先，你是不是有度量，去看見自己女性特質中美好的可能性，而不再懼怕它、誣蔑它？其次，自己早期人生中經驗過的一些惡質女性的形象，我們能不能把它清洗掉，不要再用這種刻版印象的偏見來定義女性？第三，能不能中止「扮演陽剛角色」的代償反應行為，而能回頭擁抱自己的黑暗面？第四，能不能認出：自己的性慾狂潮、發花痴，是來自於自律神經的失衡。所以，解法也在於平日能不能「提振副交感神經、不要亢奮交感神經」這件事之中（必要的時候，閉在家當宅男都比出來混要平息性欲）；而不是奮不顧身地投入人肉市場絕望地爭食剩菜，而為了提升自己的戰鬥力，結果又大大地增強了交感神經的壓力。

當然，這整個事件，因為是一個四婊合一的事件，所以，必須四個向度都處理得很好，才能讓它從根本的地方消融。

但是，我就覺得，當今的人，似乎是不太擅長心向內地去看自己，總在那裡討論「吸毒不要過量比較好，但要戒又捨不得」之類的最浮面、最沒滋味的話題。

而且，《莊子》裡面，有一句話，一直讓我有點介意；〈達生〉裡面說的：修道，就像趕一群羊，你要趕的是，**落後的**那一隻。

我從前不是很能察覺出這句話的重要，教書時也是就隨便唸過去就算了。可是，現在回頭想來，我這整個「代償反應」、「擁抱自己黑暗

面」的主題，說不定……就是從這句話而來的。

如果、如果……我們人類來到這個世上，真的是來「作功課」——講高傲一點，說是來「修行」——的話，那，是不是很有可能，我們的功課主題，就是在這「最落後的那頭羊」身上？也就是我們最難以面對的自己、最想逃避的自己，可能才是我們這一世的基本設定、這一世真正能夠修積的「功德」、最有可能開發出能量的所在？已經很擅長的那些安全地帶，反而不必去理它。如果逃避了這隻最落後的一頭羊，整個人生都枉然掉了；你卻去研究什麼佛經、打禪、行善，自以為高尚地泡好茶、燒好香、寫書法，過著道貌岸然、大師風範的雅痞人生……這就是修道病啦。——這樣算不算是太天真？以為：只要逃開了、壓抑了、裝作沒有了，就沒事了？人生就清乾淨了？

想到都覺得，好像重大天譴就在前面的轉角等著你吶。

所以這個「guilty pleasure」的話題，我姑且講了幾個聽起來比較「扯」的，可能一般人會想壓抑掉的。但，壓抑，真的不是這種事情的解決之道。不過，講這種事，我也覺得好像在捅爆什麼不該捅的蟑螂窩——戳破是很容易，要收攤，花的工夫卻很漫長。

而且，請容許我說一句狂傲話：似乎很多人，對自己身上的黑暗面，都笨笨的、鈍鈍的，好像一開始就沒有足夠的智能去面對？

但，這種讓我看起來覺得他是笨蛋的人，真的就是不夠聰明嗎？不見得。往往我看他「逃」的時候，那個刁鑽勁兒、那個移形換位、指東打西的技術力，都是神通等級的，你想都想不到他可以從那麼不可思議的角度閃掉。其實完全不笨的，好聰明的。

所以，就請再容許我收回這句「天下悟性差者何其多」的驕傲話，而改口說：原來……所有的「無知」，都是**故意的**。

真小人

——至於說像我們家很不會生病的我媽媽，真的是對自己很誠實的一個人。但那個「誠實」不等於是好人，只能說是誠實的真小人。

像我媽媽生病，都是很容易就好，從來也不會病得很重。

有一次我跟她去歐洲旅行，因為我跟媽媽不是很常在一起，所以臨時相處，大家都是要裝一下啦：她要假扮一下好媽媽，我要假扮一下好兒子……那扮著扮著，兩個人也越演越不爽了，因為平常都是不演戲的人嘛。然後我媽媽呢，在歐洲，手腕突然腫起來，又痛又紅腫，痛到手都不能提東西，就好像比一般人發痛風還要厲害的那樣子。她說：「怎麼辦？糟糕了糟糕了……旅行之中怎麼手廢掉了？你有帶什麼藥嗎？」她問我，我也沒有藥啊。然後呢，不知道什麼事情，我們吵了一架，她在吵架的過程裡面，對我吼了：「我都已經六十幾歲了，你不要再對我要求這麼多，我就是這種人，你可不可以不要逼我做別的人？」就站起來吼兩句，掉兩滴眼淚，第二天，**全好**！

只要做回真小人，療癒潛力就啟動……以一般人來講，手的關節炎腫成那樣子，不會這樣一瞬間全好的。她就跟我吵說「不要逼人太甚，不要逼你媽媽學習」，這樣子吼吼，掉兩滴眼淚，就秒殺了。

所以，我就覺得，這是療癒的祕密呢，你就是要從這些壞人、這種真小人身上去找。

上個禮拜，我跟我媽在通電話。我說：「我真是很羨慕妳身體這麼好，像妳這樣的生活方式，要怎麼得來呢？」我媽就跟我講：「這不容易的，這是**需要個性的。**」

我媽就說：「唉，我當年啊，看你外公欺負你外婆，就覺得外婆啊，委委屈屈的，我看得氣死了。所以我就對天發誓：『信女陳某某，對星星發誓，我，有生之年，**絕不讓自己受一點委屈**屈屈屈屈……（還

有回音？）』」。

她真的就是絕不讓自己受一點委屈的一個人。

這樣的人，你也可以說很強悍、也可以說她很霸氣啦。但是，她的霸道，我很知道怎麼對付。因為她只要對我霸道，我就跟她講──我跟她吵架，就像貓狗打架一樣：狗惹到貓，貓「唰～」地就抓一下，好，結束。大家都很知道分寸──因為我媽每次要吼我的時候，我就會說：「妳一向要幹嘛就幹嘛，我敢多講兩句，妳就惱羞成怒、翻臉，這樣子的妳，還好意思講我嗎？」她就：「喔，好，不講了。」這架，很好吵嘛，對不對？

像這種「絕不受一點點委屈」的我媽媽，這二十年來也對我頗做了一些真情告白喔；其實這些真情告白，乍聽之下很殘忍，但我有些朋友，聽到我轉述我媽的真情告白時，都覺得：「你媽……好好哦！如果我媽也能夠有這樣的真情告白，我早就解脫了！」

那我媽是怎麼對我真情告白？我們來個作文題目好了：「請問，媽媽，妳愛我嗎？」這是作文題目。可能我媽就會說：

「兒子，我，愛你嗎？個性差這麼多，怎麼愛？我根本就不喜歡**你這種人**啊。就像你外婆，我是她的女兒，我有孝敬她的『義務』，但，是『義務』喔，我跟你外婆是合不來的哦，你外婆跟你小阿姨很要好，她們個性比較像，我個性同她差很遠，我們完全合不來的。所以我只能說我『孝敬』她。我對你也是一樣：我是你媽，我有照顧你的責任跟義務，但是我不喜歡你這個人，你的個性超古怪，你穿衣服品味非常爛；然後，跟你出去吃飯，每次都要防著你去偷別桌吃剩的東西，我是貴婦耶、我還要面子耶！還有，你，又很娘！……我喜歡的人是那種堂堂正正、很像做大企業很成功的人。你，都四十幾歲了，穿衣服還像juvenile delinquent，像少年罪犯、小流氓一樣……我怎麼喜歡你？就個性差太多了，不能喜歡的；**是人**就做不到的。

「而且，為什麼會有你呢？對不對？當初我跟你爸爸結婚的第一天，
doomed
我就知道這婚姻是註定失敗了。不然你去問你爸爸，他就一定記得，

結婚那一天，我整張臉都是臭的。因為我當初只是跟他談戀愛談得很開心、很好玩，沒有想要嫁給他的。結果糊里糊塗，兩邊的家庭都催逼著，就變得非嫁不可了。我根本就還想要繼續上班、還想要追求我自己的人生，我根本就沒想到要當人家太太、當人家媽媽。所以我結婚第一天就氣得要死，我都覺得：我為什麼要做出這麼笨的選擇？至於你喔，那時候我也是想說不想生、不想生，想繼續上班。然後你爸就氣得不回家，這樣子來恐嚇我，那……就只好生了嘛。看到你出生了，我就想說，你爺爺、奶奶好疼愛你，你的姑姑、叔叔，外公、外婆，都很愛你，你有很多很多的愛，就連照顧你的保姆都疼你疼得不得了，全部的人裡面就我最不愛你，所以我就覺得，我走了以後，你也沒損失嘛，所以我就離開你爸了。而且，我離開你爸的時候，還有跟你爸說：『那個照顧中中的保姆游小姐，很疼愛中中呐，所以你趕快娶了她當二房哦！』（還幫人家這樣子先配好對才走？）然後就離開了。那後來，誰知道你爸娶了一個神經病，讓你過了很痛苦的童年，這是我的錯啦，你也不必去看心理醫生，看很久才告訴我你恨我，你現在就可以說你恨我，那我就跟你說對不起嘛。可是呢，你也不要想踩著罪惡感來勒索我喔，因為如果你到今天都很聽我的話、很受我影響，那你可以說你人生的痛苦都是我的責任，可是你現在根本就不聽我的話，那為什麼你的痛苦會是我的責任？對不對？所以今天開始，你也不要踩著罪惡感來勒索我，你現在是我行我素、愛怎樣就怎樣的成年人了，所以你也不要想事事都賴到我頭上！

「而且我離開你爸以後，做自己想做的工作，後來跟你繼父在一起，你繼父他真的是對我好好、好好哦，我覺得好幸福。有一次我跟你繼父到歐洲的一個池塘邊，我就忽然之間有一種déjà vu的感覺：就是這裡！就在這個地方！就在幾百年前，我跟他……就在幾百年前……跟他一起來過這裡！」

超浪漫喔，天蠍座的女人。

──那我這邊插播一下，我媽跟我繼父的感情之好，真的是……以我的立場來說，是聞都聞得出來。因為一對男女感情好，整個房間的空

氣是好聞的；感情不好的男女就是不行。就是男女之間感情很親密的話，有一股香味，很淡，但是你用力聞是聞得到的。

如果你要換算成精油的話，女人身上會是三分之一滴的麝香，再加這個......三滴的依蘭依蘭花，然後再加......如果性生活品質普通好的話，再加一滴檀香；超級好的話一滴沉香——像這樣的味道。而男人的話：依蘭花減掉一滴半，再加一滴肖楠木的精油，再加一點點我不知道用什麼精油......像是嬰兒身上的奶味？......對，這種味道。

至於我爸爸和我繼母那種躲貓貓之家，好像就是用過的衛生棉忘記丟掉放三天會有一股血腥氣，再加上一個頭差不多兩個禮拜不洗那種油餿餿的味道啦——怨偶放在一起，唉，就是味道很不好聞。

所以我就覺得，吁......真的是......各位同學，你這樣子聽我媽媽的真情大告白，當然這也是二十年之中陸陸續續告白的啦。如果是在我十八歲時一口氣一次告白完，我恐怕也要哭著從十樓跳下去了。

但，你有沒有覺得：一個人能夠承認自己的「**不愛**」是很重要的一件事？唯有承認自己的不愛，才知道人生什麼是不必要的，道家的「無用之用」還是有大用的，是不是？

我覺得，我媽媽就是承認她不愛這個、也不愛那個；而，不愛的，就不碰。這樣的人，站在療癒的立場，我覺得，是一個重要的人格：「我這輩子絕對不受一點委屈！」這樣子她就三條都守得住，她的身體，就會一直處在相當健康的狀態：覺得胖了，就走走路，就瘦了。隨便怎麼樣都會養得好，就處於一個自己養自己、非常好養的狀態。

不曉得各位同學，會不會有一種感覺？覺得：自己沒有勇氣活到這麼真？會不會有這樣的感覺？

你有勇氣對自己的小孩說「其實我不愛你」嗎？我覺得我爸爸跟媽媽就有這種勇氣，擺明了不愛——因為你的個性跟我的個性，不是可以變成好朋友的個性——就這樣兩手一攤：沒辦法就是沒辦法！不然你

還能要我怎樣？

但是，我們現在能不能夠作朋友呢？其實是可以的。因為已經知道彼此不愛了、也不必強迫自己去愛了，所以就能作朋友了——很容易就會為了生活中小小的交集而感動、感謝——這是一件很奇怪的事情。

——那我現在，講一個非常恐怖的故事哦，是最近才發生的真實故事：當一個人**不能承認自己不愛**的時候有多恐怖。

是這樣子，我有一個學姊——我這樣講人家的家事，實在是......這件事我自己講，自己也覺得很缺德——不過我希望多講一講，讓當事人可以死掉幾個，我現在是想詛咒他，希望故事裡面這對父母能夠趕快被車撞死。

我這位學姊，她的妹妹跟妹夫，生了兩個女兒，這個大女兒，我覺得很奇怪......不曉得在那種宗教心靈的領域，會不會說什麼......有些來當你小孩的人，一開始就不是你的好朋友，可能是你的冤親債主來的？所以這對夫妻，可能在他們這個女兒一出生的時候，就發現到：他們並不愛這個小孩。可是我覺得，不愛，如果能夠像我爸爸媽媽那麼誠實就沒事，我無論如何也會想辦法自己活下去，對不對？

可是這對夫妻，他們完全沒有辦法接受「自己是不愛小孩的父母」，所以呢，他們的「愛小孩」，已經完全是比修道病還要嚴重的代償反應的愛：他們覺得如果他們不愛小孩，人家就會覺得他們是很壞的父母。然而，因為他們自己心底深處，已經知道自己不愛這小孩了，所以他被那個罪惡感「勒索」得很恐怖。所以那個小孩......我在她小學的時候曾經見過，我教過她一段時間。那個時候，我就看到這個小孩的爸爸臉上，有一種我從來沒有見過的表情：這個小孩的爸爸，在想要關心、或者跟這個女兒溝通的時候，這個男人臉上的表情是那種......好像是「家裡有誰被匪徒用槍指著頭」的那種表情，充滿了驚恐、充滿了「被脅迫」的恨意！——用那種表情在愛小孩。我從來沒有看過一個父母的表情能夠那麼猙獰的。

而這對夫妻，最痛恨什麼事？就是有別人對他們的小孩好。我請那孩子一杯汽水他們都氣到咬牙切齒。彷彿是深怕有人對他的孩子好了，兩相比較之下，那孩子會「識破」了「爸爸媽媽不愛她」這個事實。

可是，我想小孩子都是冰雪聰明的，這個女兒，她也能夠了解到、能夠感應到這對父母是不愛她的。可是，她也知道她的父母是處在高度的「被罪惡感勒索」的狀態，所以她就知道，她只要能夠踩到她父母的痛腳，就能夠勒索到一些東西。所以這個小孩，從此以後，再也不信任父母的愛，但就是會用「指責」她父母的方法，來勒索她要的東西。於是，就這樣子互相勒索、糾結，活了十七年。

有一天，這個女兒她有點感冒說不要上學了，結果她媽媽就跟她吼說：「妳呀！要不上學，先給我病到趴下來再說！」那果然就病到趴下來了，然後一驗：血癌。然後我學姊去看她這個甥女，這個甥女在醫院裡頭，已經生死邊緣、氣息奄奄了，還對著她的這位大阿姨冷笑著說：「你看，我得血癌了，他們現在可會對我笑、可會綵衣娛親地討好巴結我啦。」──這樣的一個畫面。

所以我就覺得，人喔，不愛，還是一開始就老實一點，創傷是比較小的。搞到這種程度，真的是不可收拾。

那個時候，我學姊問我要怎麼醫，我就說：「學姊，治這個東西，藥哦，臺灣買不到，妳趕快來我家，我家還有一斤！可以給妳拿去配。記得不要帶妳妹妹和妹夫一起來哦！」

然後，我就給了她一斤砒霜（同學爆笑？）──當然你會以為我是要她把她妹妹跟妹夫毒死啦？我也是有這個心啦，希望她能夠找到正確的用法──其實不是啦，是中藥那個治血癌的藥裡面，要加一點點微量的砒霜，才能讓那個造白血球的功能扭過去造紅血球啦。但是我當然希望她整斤下在她妹妹和妹夫的飲食裡面是最好啦。因為我有時候會覺得：心靈扭曲到這種地步，真的不死兩個人不能了事。

等到小女孩住院吶、接受化療或是怎麼樣……之後的故事我聽起來都很難受。因為她這對父母，以我這個外人的感覺來說，我會覺得，這對父母真的是「存心要把自己的小孩搞死」，可是他們本人絕不承認

他們要自己的小孩死，他們會覺得：「我們是很愛她啊！」動不動跟醫生吵架吵到翻臉，然後出院；出院之後，好，那不然吃一點點中藥，然後又發燒，就說「中醫不行啦！」啪～！又送回到西醫院。把那女孩子推進推出醫院、整來整去，一副非要把她整死不可的樣子，然後又併發惡性感染、切除了哪一臟……可是這對父母本人覺得：「我很愛她！」自己一點都感覺不到自己的惡意──我就覺得：趕快被車撞死，拜託拜託。

所以我常常覺得，你不要以為，人用「偽善」裝出假的愛，可以活得比較像樣，其實，常常就是演變成不可收拾的超級大悲劇。**念波的具象化**是假不了的，你再演戲都瞞不過。

所以，我就覺得，到最後，如果要講到健康，我們不必練道家「喪我法」、喪到什麼「彼岸主導」、然後再開悟；都不必。「真小人」就很健康了。真小人的「自我」能夠作為他feeling tone的「載具」(vehicle)，自我支持靈魂深處的渴望，當真小人，就很健康了。

只要這三條保住了，基本上健康這一塊，就已經顧得很好了。

我們臺灣人的健康噩夢「修道病」，基本上也是我們的社會風氣太不支持真小人而產生的吧？像現在的大陸同胞，可能我們臺灣人會嘲笑他們的人生追求太庸俗、都追著錢跑、欠缺靈性的追求。可是，相對而言，他們修道病患者的比例，是比我們少的。這是不是也好諷刺呢？

心靈的療癒．一．賽斯心法

然後，今天最後一個主題是「心靈的療癒」哦？

嘖！我這樣說吧，我覺得「心靈的療癒」這件事情，我目前知道最有效的方法是「反省法」。可是「反省」這件事情，我認為非常難做到——等一下再跟各位同學講非常難的理由——因為反省法這件事情，我二十年前就知道了，但我一直到今年都不能完全做到，所以我覺得非常難。簡單來說：佛教的修行，是八正道嘛。那「承認事實」是第一道的正見，道家喪我法的初期功夫，就是「承認自己的不知道，提昇自己的感知力」，跟佛家第一道的正見是異曲同工的。可是反省法是第八道正禪定的內容。如果你真的能反省的話，就能靈魂出體、想起前世的事情了。所以這個東西，不太適合以我的立場大言不慚地講，因為反省法我一直到今年才開始摸到一點邊邊，還沒有具體的修練成果，不覺得這個東西可以在上課的時候教。

那……如果要說別的呢？別的心靈方面的療癒的話……我隨便說幾個故事好不好？

各位曉不曉得現在新時代（new age），有一個學門叫作「賽斯學派」？就是當年美國有一位靈媒Jane Roberts，她通靈的時候，透過她講話的一個靈魂自稱Seth，她先生筆錄下來的一些內容，就是所謂的「賽斯資料」。賽斯資料裡面提供了幾個很重要的修行法，我們今天是簡稱「賽斯心法」，在臺灣是許添盛醫生他們在帶頭推廣的。

我覺得「賽斯心法」可以教的理由，是因為，這是一個大家**本來就已經會了的**方法，只是大家都在不自覺地使用賽斯心法，把自己的人生變得很悲慘。

賽斯心法的其中一個主軸是「心想事成大法」，他告訴你怎樣可以心想事成。然後，等你學會了，你就會發現：「哦！原來我的人生這麼悲慘，都是因為我自己『心想事成』造成的！」——這樣的一個心

法，大家都已經會了。所以現在跟大家講一講，哪有可能學不會？

首先，賽斯心法的「基本功」——就像佛教的基本功是八正道的第一道「正見」，如果你不能承認事實，根本就不用練佛了；沒有這基本功不行。就像道家的基本功一定是：第一，破除代償反應；二，喪我。沒有這個基本功，你什麼都不能練。

賽斯心法的基本功，是「feeling tone」，feeling tone就是賽斯這個鬼提出來的。他說，你每天一定要拿一兩分鐘、兩三分鐘，只「感覺自己在此時此地」，作這個訓練，這是最重要的基本功（這個第一招，又叫作「**威力之點就在當下**」）。

他說你一定要搞清楚、知道這種感覺：「我知道我的人生真正要的是什麼」，才能動用第二步的心想事成大法。因為如果你的人生真正的幸福是在家裡逗小孩，可是你卻動用心想事成大法在律師事務所爭取到合夥人的地位，不是死定了嗎？心想事成的內容不是你的feeling tone的時候……會有大報應哦。

所以賽斯心法的基本功是feeling tone。我希望大家一定要在搞清楚「我真正渴望的幸福是什麼」的時候，才能動用賽斯心法第二層的「心想事成法」。

第三層的功夫不必講，因為第三層的功夫是「迴夢心法」：利用夢境的學習，但夢境的學習就不是每個人都能練得上手了，所以這不用講。呃……只要講到第二層「心想事成大法」就好了。

而這個東西真的很強。因為，我們助教裡面，今天沒有在這邊的，我們班的吉祥物小方助教，他用賽斯心法，很簡單地就變成一個「找到很好的工作、並且收入很多」的人。他是怎麼做到的呢？

賽斯心法是這樣子：我上禮拜不是有講到，當一個人活在「對自己有

負面感受的那些信念、跟正面感受的信念在交戰」狀態的時候，我們一定不可以用「辯論法」或者說「正面思考法」（affirmations）去對打，對不對？「想要用正面的信念去打垮負面的信念」，這是**一定不可以**的方法。

但是，有沒有一個**繞道出招**的方法呢？有。你可以單獨挑選一個正面的信念，給它加能量、讓它具象化，這個東西用賽斯心法……用賽斯的原話來講的話，就是「**行為是最強而有力的冥想**」。這是什麼意思？

你想想看：我們都說「一個人不要常常往壞處想、越想會越壞」，對不對？可是呢，丁助教就說：「這東西，不是這麼一回事！就像我晚回家，我媽媽就在腦海裡面，極之虔誠、一心不亂地，用最慘忍的手段，把我殺死了兩千次左右（※俗稱『擔心』）。但是，我還是沒有死啊，她這詛咒，沒有效啊。」對不對？

你有負面的信念，你也在動這些負面的信念，可是沒有詛咒成功啊。所以你說人不能往壞處想嗎？像我媽媽跟我外婆，都超級會往壞處想的，可是她們人生有被想壞嗎？沒有啊，都好好的呀。所以只是「想」，威力一點都不強大，需要一個「行為」當做觸媒，它才會產生現象。

正負面思考都一樣，有行為跟沒行為，具象化的速度，差別大約可以差到兩萬倍以上。行為就像酵母，把念波醱酵成現象的酵母。

賽斯心法就是這樣。比如說……因為能夠舉的例子太多了，我身邊練心想事成大法成功的例子太多了，所以能夠舉十幾二十幾個都有。

它的技巧是這樣：

我的現狀，可能是「我沒錢」，那我渴不渴望有錢呢？如果我渴望有錢，那你就要想像：「你有錢以後是一種什麼樣的**感覺**？」──想像一個畫面：你有錢以後，過的是什麼樣的生活？多美好的生活？想到那個畫面……要想到自己有點爽喔──因為，如果你想到都沒爽，代表你根本不渴望有錢嘛，那「有錢」就不是你的feeling tone，是不

是？這樣就不可以亂來。

然後呢，當你能夠想像到你有錢了、有點爽的感覺，接下來，你就想：「我有錢了**之後**，我的**行為**，會跟今天的我，有什麼**不一樣**？」接下來你就**每天做一點點**那個行為。

就比如說有一個人，他說：「我有錢之後，我呢，坐計程車的時候，就會叫司機說：『不用找了，一百塊給你。』」所以呢，你就每天一有機會，就跟司機講說「不用找了」，於是你很快就會變有錢了，這是真的：你做一個符合你正面信念的行為，去給那個信念能量，它就會具象化，這個超級有效。

這一招也不是賽斯說了才有的，你看土人求雨的時候，不是就「先跳舞慶祝下雨了」，這樣就會增加下雨的機率了。

當然，我教了賽斯心法，拿那個「零錢不用找了」這句話，當作教材這樣教……後來我被瑩瑩罵死！因為呢，瑩瑩後來就罵：「叔叔！你教那什麼狗屁曬屍心法！根本就沒有效！我後來就坐計程車跟他講不用找了，結果還是沒變有錢！」

然後我就說：「等等等等等……啟動魔法的開關，必須是**對你自己本人有意義**的象徵物啊：妳真的是一個有錢以後，就會很大方、叫計程車不用找錢的人嗎？」瑩瑩說：「當然不是啊，我再有錢也一樣不會給小費。我會不會給他小費的理由，只在於他的服務好不好，而不是我有沒有錢，這是**沒有關聯的**。」這樣的話，給司機小費，就不是妳的開關啊，是不是？瑩瑩當然就不能拿「叫人家不用找錢」當做妳的有錢開關啊，因為每個人的象徵物是不一樣的。

那我就問瑩瑩啦：「那，妳是變有錢之後，就會買比較多的包包、鞋子嗎？」她說：「也不見得。我現在即使沒錢，買包包、鞋子，也都**沒有在手軟的**！」「那妳到底是有錢了之後會有哪裡過得不一樣嘛？」她說：「應該說是一種『感覺』吧？有錢之後，我會比較有安全感，過日子會比較不緊張。」我說：「這樣的話，『**不緊張**』才是妳的開關呀！妳從現在起，遇到自己平常會慌亂的情況，妳就要求自己硬的做到不要慌，這樣，妳才會變有錢的呀。」

而，用賽斯心法變成很有錢的小方，他是這樣子：

我問他說：「你現在很沒錢、找不到工作、然後也沒什麼能力……」──最重要的是他沒有太多能力，因為像我的話，是能教日文、能教英文什麼的，我……我怎麼樣都是可以賺到錢的，所以我說我賽斯心法很強，那沒有用，人家不相信你喔，要找一個稍稍無能的人來當例子──那……小方呢，我就問他：「你有錢以後，你會怎麼樣？」他說：「有錢以後，我就會開始還債。」因為他好像信用卡還是什麼欠了一點錢……（問：『他是什麼債？』瑩瑩：『跟朋友借錢。』）哦，跟朋友借錢。我就說：「如果還債是你有了錢會做的事，那你就現在開始還債，那麼，依據賽斯心法，這個行為會充電『你有錢』的信念讓它具象化，你就會有錢了。」

於是他就：「好。」就忍痛開始還債啦，還了幾塊錢之後，就有一個易經學會的助理，介紹他一個在中醫診所的藥局包藥的工作；因為他是我中醫老學生，什麼藥都認得嘛，馬上就上手了。緊接著呢，他有個朋友，他們跟大陸接了一個case，說大陸要拍一部卡通片，那個劇本，希望有人幫忙修稿……後來修著修著，上級就覺得說：「你不用修了，乾脆你直接寫就好了。」結果他後來就變成一天可以寫一集的劇本，就拿一萬五。一個本來沒有什麼能力、只是一個愛看卡通漫畫的小孩，變成寫卡通劇本，一天可以拿一萬五耶。

──只是開始還錢去啟動正面信念就可以了。所以這個東西說來還是蠻厲害的喔，可以講的故事太多了啦。

我現在這個班，坐在這裡的各位，又是怎麼來的哩？你們會不會覺得奇怪呀？我好幾年沒開中醫課了，這次開課也沒有如何作宣傳，為什麼你就會莫名奇妙地得到消息而跑來上課？我當然也是有我的「心想事成大法」啦。

我這個人啊，有錢之後會做的不一樣的行為，叫作「亂花」。不是看

準了好好買一件最對的東西哦；我錢花不完的時候，基本上是網路上亂勾一通，先買進來再說！用一用，覺得不很好用、沒大愛，才又問助教願不願意接收、或是捐給慈善機構的回收桶。所以我的助教是有一點可憐啦……家裡常常變成我不要的東西的堆積場。

像這次這個班，開班之前，瑩瑩就在跟我唸：「叔叔啊，你開這個課，我們真的沒有作宣傳耶！如果是別人要教中醫，好歹也要到一些相關的書店還是中藥局之類的地方，去寄放幾疊宣傳單吧？我們怎麼好像都沒在這方面下功夫吶。是不是太閒散了呀？」

那我就說：「哦？要作宣傳啊？好好好……我做我做噢……」拿起電話，我就打給郭秘書尖叫啦：「郭秘書啊～！不好意思蛤～！麻煩你淘寶網幫我再買四條泳褲兩百根艾草條三株鳶尾花球根和一組三十六色的碗蓮種子蛤～！對了對了，開藍花那種的再多買四粒！」沒過三四天，瑩瑩和丁就又來求我啦：「叔叔啊～可不可以請你不要再亂買東西了啊？報名人數已經爆班了啦！教室坐不下了。」

──在座的各位……你們現在是不是很想撲上來……揍我蛤？

如果要再隨便講一個，比如說：「我是一個女人，我老公……那方面不太行，我性生活不美滿，那我要怎樣讓性生活變美滿呢？」當然，你如果學中醫，可以每天燉什麼蓯蓉加羊肉之類的給你老公吃喔，但那這是中醫的，不是賽斯心法。

賽斯心法就很簡單：你就只要這樣想：「如果有一天，我老公對我超級好了，我對我老公，會如何地不一樣？」──會不會是偷偷笑一笑？早上起來的時候，偷親他一下，然後主動去做早餐？──如果這是你人生美滿以後會有的行為，你就做。你做不超過一個月，你老公就會變成行了。如果你老公仍是不行，也沒有關係，因為這三十年，我覺得很奇怪：現在是大宇宙的賽斯心法**促銷期**嗎？買一送一、包退包換！如果你老公還是不行，祂會再送你一個好男人吶；所以，怎麼樣都會行的。

而且，說來，「每天做一件你夢想成真之後會做的不一樣的行為」這件事，可能初學者是信心不足，喜歡搞大動作，求一場雨也要跳兩個鐘頭求雨舞一樣，像我和助教這種老手，其實都是在很不著痕跡的地方就可以隨手啟動心想事成大法。也就是，即使每天要做一次那個行為，也不見得需要多花力氣的。所謂「優雅(grace)」，就是「**行為之中沒有多餘的動作**」（最省力原則）──佛祖拈花微笑，拈一朵花頂多用到三支手指，他就決不出到第四支，這叫優雅；至於本來就是要用到全部手指才抓得穩的麥克風、杯子，你偏要翹兩根手指起來，那就多餘了，叫做作──所以各路魔法的修練，在進步的過程中，都是要愈來愈優雅化的。

像丁助教，他就發現：他有錢的時候和沒錢的時候，行為上的差異是：「我沒錢的時候，每次在提款機提錢之後，我都會多看一眼戶頭內的餘額；但我有錢了，比較放心了，就懶得看了。」於是他就用「不多看餘額一眼」當作啟動魔法的開關。說也奇怪，從那之後，幾乎他每次刷摺子，錢都出乎意料地變多了。而我呢，聽他這麼說，就也跟他分享我的私房秘技：「你也知道，咱們練《莊子》的，『高興』是大忌，所以，我幾乎什麼事情心想事成的時候，都會趕快罵自己一句：『別囂張！別高興！』所以我現在幾乎所有的心想事成都用這一句當作啟動鍊成陣的壓縮版咒語，每天記得罵自己一句就可以了耶。」後來丁助教覺得他也有類似的小動作，所以把我這招學了去，聽說也蠻有效的。

──當然，這種小技巧，一定是因人而異的。但我相信大家一定可以找到屬於自己的優雅化的方式，讓心想事成的效能一天比一天更提昇的。……這是賽斯心法從正面的角度來講。

可是，以負面的角度來講，你有沒有發現：人都會用「賽斯心法」把自己的人生搞壞？──老公還沒有外遇，你就已經擺出一副怨婦的面孔了，然後他就變成非外遇不可了。

負面的賽斯心法活教材，我覺得最讚的就是瑩瑩從前那個男朋友：

瑩瑩她從前有個男朋友，她那個男朋友也算是有個心靈創傷；因為那個男生，在瑩瑩之前的女朋友，曾經住在臺中，然後就劈腿、背叛他了。臺中算是他的「傷心地、加傷心人」這樣子。

然後，他跟瑩瑩交往以後，瑩瑩就去臺中唸書了。那個男生就有一點緊張了。而那個男生是那種總有一點害怕有人會背叛他、有點在「預防」這種事情的個性。因為他們交往的細節我完全沒有看到哦，我「猜」那個男生可能是習慣對瑩瑩做一點類似道德訓話還是人品教育的態度，叮嚀瑩瑩「妳要怎樣才是一個好人」那種「婦德婦道」教育吧？

結果瑩瑩喔……如果瑩瑩要寫成回憶錄《我荒淫的大學生活》，大概會這樣寫吧：「我在臺中上大學，真的超奇怪的！你看，我又不是美女，我那麼胖耶，結果來找我上床、說對我有興趣的男人，像在門口排隊一樣多耶！我怎麼可能那麼有魅力？這是什麼世界啊？蛤～！？」

等到後來她學了賽斯心法以後，才明白：「原來那些在我門口排隊的pizza，都是我那個男朋友的潛意識幫我打電話叫的？」

那時候，她真是被那些各路英雄好漢塞到爆！等到之後終於分手了──分手不是因為她荒淫，是那男的自己另外有女朋友、有小三了──那她後來跟丁助教在一起，而丁助教這個人，就很敦厚，完全不會有那種要「霸佔一個女人」的念頭，他的觀念是：「如果我讓一個女人不能滿足的話，那是我的失德，所以她要在外面吃，我也必須尊重。」丁助教就是這種乖乖好男人。結果呢，遇到丁這種乖乖好男人，瑩瑩之前那些砲友，根本就見不了她！不是出車禍就是家裡有事，全部都來不了了……（瑩瑩：『沒有出車禍！都好好的！……只是……就沒來。』）然後你才知道：原來這種溫吞吞好男人，才是真正的犀利人夫咧。

當你知道賽斯心法的心想事成的威力有那麼強大的時候，你才會明白——像我就有這種感觸：「原來每一個人，都是神。在自己的reality（實相）裡面，每一個人都有『創造』任何現象的能力，只是你沒有『發現』你是自己實相的造物主而已。」

這都還不需要你去做什麼心靈修練、開發自己潛在意識的佛心咧，都不要。就只是你現在這個普通凡人爛爛的表面意識，就已經是神的等級了。你想想看：地球上有那麼多的猩猩跟猴子掙扎了幾千萬年都沒有變成人，可是你可以在有生之年就讓你的細胞進化成癌細胞，這多神吶！是不是？果然是神的奇蹟。

那我就說，如果你用負面的代償反應去行使賽斯心法的話，你看有些人：人家得肺癌的人，是咳到沒有辦法才戒煙，對不對？那你沒事去學人家戒煙、甚至只是逼他人戒煙，那……結果就得肺癌。因為那是你得了肺癌以後才會做的事嘛，你先做了，就慘了，對不對？

像得了癌病的人，要餓死癌細胞，只好每天吃什麼生機飲食、蔬果汁來餓死癌細胞、來排毒，對不對？你平平一個沒有癌病的人，去吃生機飲食，你不是自己就……嘿嘿嘿……那還要活嗎？

所以現在的養生故事常常都是什麼：「唉唷，我血壓高了，怕腦溢血，趕快去慢跑。」跑著跑著就腦溢血了。這種故事超多的，是不是？何必用這種負面的心想事成大法來養生呢？

講到這裡，各位同學有沒有發現？其實，負面的心想事成大法，跟之前講的「代償反應」，根本就是同一件事，對不對？

就像有些修道病患者的「行善積德」，他的動機是要「消業障、去我執」，可是他本來也不曉得他的業障到底有多重，就先那麼用力地去消它，結果就變成業障**要不重都不行了**，然後人生之中像大惡報一樣的災怪事件就層出不窮，把他嚇都嚇死了。

像我之前病倒呀，也是這個樣子，大病一場，嚇壞了，覺得自己一定是哪裡做得**不夠好**，趕快拼命出去推廣中醫，亂掙扎一通，結果，又病得更重了；終於變成連出門教書的力氣都沒有了，只能躺在家休養。我記得那時候剛開始休養的時候，我簡直是怕到像恐慌症都要發作了，因為我會想嘛：「我已經那麼努力做好人了，都還病成這樣，那我現在什麼事都不做，不是死定了嗎？」

可是我就那樣活在恐慌之中，什麼事也做不了，結果，生活也變好了，人際關係也變好了，身體狀況也好轉了，什麼都平平安安的，怕怕地等了三個月，也沒有另一個雷落到我頭上……然後，我才意識到：原來，我這是負面的心想事成大法啊！是我自己在下詛咒對付我自己。

我覺得那個時候，也算是有被我媽的一句話救到：當時我病得都動不了了，還在想要「好好推廣中醫、要對社會做出貢獻……」，好像孫逸仙死前還要唸「和平奮鬥救中國」一樣。我媽聽我在擔心這種事，就說：「我覺得你好奇怪哦？我這一輩子，從來都沒有想過要幫助別人的！從來都沒有想過要做善事的！只是把日子過快樂，不行嗎？」

所以，我後來就一直說：負面信念引起的代償反應，那個「**行為**」你一定要先停下來！

我曉得，停下來會像是恐慌症發作；我也經歷過的。但是，你若不停下來，你就沒有辦法發現「這一切怪事情都是我自己搞出來的」。不停下來的話，你會繼續「自以為」天上真的有一個殘酷的上帝，一直在處罰你、對付你、逼你積德贖罪。很難去意識到你是在自己惡搞自己；那個人生的尊嚴和責任感會拿不回來。

像這樣的事情，其實也不是賽斯第一個提出來的。在人類久遠的故事之中，這個「神話原型」一直都在那裡。

這個神話原型，最典型的故事結構，一個是「預言成真原型」、一個是「不要回頭看呀」原型：

預言成真原型，比如說：希臘神話中有一個國王，得到一個預言，說將來他的外孫會殺了他，於是他就把自己的女兒放逐，要把這個外孫搞死，結果變成外孫不認得自己的外公，最後反而失手殺死了這位老人家──也就是說，你去「防」一個預言成真的行為，反而會促使預言成真。

像是哈利波特故事不也一樣？佛地魔知道了「自己最後會死在哈利手上」的預言，於是先下手為強，去殺這個小嬰兒，結果成了哈利殺父殺母的仇人，結了大仇；又讓哈利掌握了他的一部分元神破片，成了最後滅掉他的關鍵。

這種劇情走法，很妙的一點，是：幾乎所有寫故事的人，無意識之中都受到這樣的約束──你只要去試圖阻止預言成真，就一定會令它成真──你不要以為作者掌握了角色的生殺大權，可以愛怎麼寫就怎麼寫。其實作者沒有那麼自由的；如果不寫成這樣，誰看都會覺得這個故事「不對」（時光穿越劇如機器貓者除外）。所以，在故事的世界之中，這個預言成真原型，幾乎可以說是一種「基本律」，一種「道」，故事想不依著它走都不行。

這樣的一種世界背後的主程式，這種最基本的設定、基本律，你能去拗它嗎？它在中國人叫「天罡（綱）」，在密教叫「金剛界」，金剛就是鑽石啦，指射的是「**世上最硬的東西**」，你無論如何都鬥不過它的。

而在科學界，就是與「海森堡測不準原理」相關的「波粒二象性」啦：一顆電子，你不去看它的位置時，它有光波的特性，可以繞過障礙物；但有人去「看」它時，它就會具象化成「一顆電子」讓你看到它撞牆。人的念頭也一樣，只要一去意識、去「注意」，就會產生現象的。而，「注意」疾病的養生魔人、「注意」邪惡的修道病患者，一舉一動之間，就會因為心想事成大法的基本律，而造出壞結果來。

而故事的另一個面向，「不要回頭看呀」原型，在希臘是天琴座神話，在日本是「伊邪那岐、伊邪那美」故事，劇情大綱都差不多。都

是走出冥府前回頭看一眼的故事：天琴座神話是講有一個琴手，他的愛人被蛇咬死了，他到冥府去求冥王放人，用琴聲感動了冥王太太──冥后從前也是被冥王強擄來的押寨夫人──於是冥王提出條件，只要出冥府之前，他不回頭看一眼，愛人就可以跟著他走出去。可是他到最後還是太擔心了，差一步走到時，回頭「確認」了那一下，於是他太太就又被收回冥界去了。

一路擔心都壞不了事，只回看一眼就什麼都完了。

為什麼只一個「行為」，對於信念的具象化，可以發生這麼誇張的影響力呢？這個我稱之為「酵母」的行為，其實，也可以說是一種無敵信念，俗稱「心誠則靈」的「**真當真**」。這個「真當真」的信念，加到任何一種其他信念之上的時候，都會令那個信念強到兩萬倍以上。

其實，做過正面思考法的人就會曉得，一個矮胖人，就算每天對鏡子說：「我是瘦的、我是高的……」他自己也曉得，他對這種正面信念，是沒什麼信心，基本上是存疑的、甚至是抵斥的。但是，當你「怕」一樣東西，怕到要「做出一個行為」來**防**它的程度時，在做出行為的當下，你是**真的把它當真**了；或是至少可以說，你的下意識接收到的訊息，是「它是真會發生！」於是，整個念波轉化成現象的過程，就變得沒有矛盾、沒有阻抗了。下意識的（subliminal）訊息接收，是很厲害的東西喲，你看，平平一個沒有練過護體神功的人，你催眠他說：「這是冰塊。」而給他握一塊燒熱的炭，他可以不燙傷的哦。都還不必把他表面意識如何改造，只用催眠法讓他的表面意識先讓到一邊就好了。

「行為是最強而有力的冥想」這麼一種力量，是《莊子．漁父》篇裡說的「真力」，科幻電影《星際大戰》裡面絕地武士練的那個「原力（the Force）」，你要算它是超能力的一種都可以了：在漫然充滿不確定機率的平行或然的未來之中，只一個行為，就讓人能夠鎖定某種「可能性」，而把它拉到實相中來。

你要釘稻草人咒殺一個人，基本上是很難辦到的，因為那個人本人的實相是歸他自己主導的，別人的念波再毒再恨，要攻入那個力場，還是有難度的（咒術的訣竅，是在於你要能引誘你所咒的那個人做一件

『應咒』的行為，這時候就攻得進去了）。可是，如果你真的能找到「如果他消失了，我的人生會有什麼不一樣？」的那個差異點，而每天做一下下——不必多，可能只是偷偷的一個微笑、買菜時少買三兩肉之類的；施術要「優雅」嘛——以我的經驗而言，一兩個月之內，他就會從你的人生消失無蹤了，像人間蒸發一樣！比什麼咒殺術都好用。

可是，我們在生活中，往往就是敗給了自己的恐懼，結果就一直在自己給自己下毒咒：

比如說有一位我媽媽的大學同學，某某阿姨。後來是我小阿姨跟他們家混得比較熟，有一次，我小阿姨就說啊：「那個某某阿姨的人生，真的好奇怪耶：我看她，就覺得她真是已經無所不用其極地對她周遭的人好、拼了命在討好別人了。可是，凡是接觸到這位阿姨的人，簡直沒有人能不討厭她！躲她躲得像什麼一樣！她真的不是壞人啊、是大好人啊，可是你就是無法不去討厭她……」——這是負面心想事成大法的討厭咒。

類似的，還有今天一般所謂的西餐弟、西餐妹，以一種奇特的自卑感去同外國人作朋友，盡了最大努力去迎合對方的標準免得被看不起，結果往往到最後卻成了外國友人的男僕女佣、職業應召獸、人肉現金卡，真正是整個人都賤掉了、完全被人瞧扁了。

還有一個我的朋友，是中了自己的笨蛋咒。我的這位朋友，明明大學也讀畢業了，在當中學教師，智商是沒有問題的。可是，看他過日子，你總會覺得：「天底下怎麼會有這麼笨的人呢？」——聽他教你路怎麼走，你一定找不到地方；你跟他講什麼事，他一定誤解成別的意思；出個門就迷路、買個東西就被店員誆騙、被車撞了也撈不到賠償金……不是壞人，待人很忠厚的一個人，就是笨到令人發毛。

那這位朋友，是如何給自己下咒的呢？他呀，好像時時刻刻都怕別人覺得他笨，所以隨時都要「刻意表現得很聰明」，連看電視都要很認真地和廣告對罵：「哼！這個洗頭水，哪有你說的那麼神！不要想騙

我！我才不會上當……」

——這件事情，如果是我來做，我就曉得，如果我變得更聰明了，我會做的不一樣的行為是「裝傻」。所以如果我要變得更聰明，每天挑一件「平常我會多發表意見的事」，睜隻眼閉隻眼就放它過關了，反而是比較有效的。

用於愛情，亦是如此，「追求某人」支持的是「對方不會喜歡我！」的信念；想要愛情成功，會用正面信念的人，出的招是「吊人胃口」(teasing)啊。

人家都說，經濟上有所謂的「M型社會」——富者愈富，貧者愈貧——這件事情，把心想事成大法代入去看，是不是也可能說得通呢？

那養生要怎麼用「心想事成」來養？心想事成大法，用在養生是這樣子：「如果我今天這個病好了，我會活得如何的不一樣？」比如說：「我這個大病如果好了，我就會出國去旅行，我就有力氣去羅馬、米蘭逛街買包包啦！」那你就現在就開始每天在網路上，看一看去羅馬的機票多少錢、看看包包長什麼樣子，那病就會開始好。

這是真的，因為我那時候病得很厲害的時候，就在那邊想說：「唉唷，病成這樣子，都不能出國了。」可是剛好有個朋友從美國回來，我就不管三七二十一，跟他說：「啊～！不管！我們去香港吃飯啦，死就死！」於是就去啦，去了以後，當天身體就大好起來！我那朋友都嚇一跳：「你不是虛得很嗎？怎麼逛街比我還猛？」

你先天天做一件健康以後你會做的事，就會很有用；「行為是最強而有力的冥想」。如果是置換成民間信仰的「拜拜靈驗訣竅」，也是說得通的吧：你到廟裡許願，不管願望成真了沒，都先「還願、酬神」，這樣心願成真率就會大?。

當然，我還是要強調：你象徵物要「用對」呀！如果你病好了之後會做的事是出國逛街，那你出國逛街會啟動你的療癒；可是如果出國逛

街是你的死前心願──要死了，趕快去玩一玩免得留下遺憾──那出國逛街說不定會啟動你的死亡唷。所以在這一點上，一定是要對自己誠實再誠實，不要光看人家出國玩，把病給玩好了，就傻傻地也去呀。

像我，是一個病的時候躺著不動，沒病的時候才作點小運動的人，對我而言，運動是「沒病的時候會做的事」，那我如果要病好，就可以做點運動來啟動療癒。但，我看別人，就覺得很多人其實是沒病時不養生的耶，都是病了才搞一堆養生法。這樣的人，沒病的時候，如果就先養起來了，後果就難料了。

當然有些人，她會覺得說：「哎呀，我這個乳癌如果好了，那我就要繼續回家被我婆婆虐待了，所以我的健康密碼就是要叫我婆婆趕快來虐待我，乳癌就會好，是不是？」不是啊，這代表這乳癌是為了逃避妳婆婆而產生的，對不對？所以重要的是，妳要趕快把婆婆和老公都fire掉，這樣就不用長乳癌來放假了。因為一般人只要得個感冒就可以放假，而妳的話，只是感冒妳婆婆還不會放過妳，必須要乳癌等級的才行吶，這是心靈在渴望疾病呢。

療癒的秘訣，「賽斯心法」，這個階段我覺得可以用用。

而且，不只是養生，養心也是可以使用心想事成大法的。

比如說，你情傷，超沮喪的。那你就要想：如果有一天我這情傷痊癒了，我心情好了，我會做什麼？可能你的答案是：「那我就會出門走走，打打籃球。」那你就出門去打球，很快這個心法會催動你的心靈療癒，本來你笨笨的老想不開的事，說不定兩三天就想通了。人的偉大智慧，其實一直就在那裡，只是你要去把它從潛在意識召喚出來啊。

而現代人的「養心」，亂動用負面心想事成大法的通例，就是去「追求心靈的成長」，這種「去上很多課程充實自己」的行為，剛好就會給「我的問題好多」這個信念充電。於是，愈是沈迷於各種成長課程，心理問題愈是爆炸到不可收拾。其實每個問題都有「因果」結

構，重要的是去看清楚「我是怎麼造出這個問題的」，然後停止製造它，事情就結束了；這也是《莊子．漁父》的重點之一，千萬不要背轉身就發足狂奔想逃離它。但很多人就總以為多充實自己是「有助於解決問題」，而沒有發現自己跑出去上一堆**他並不是真的有興趣的課程**其實是在「逃」，這真是個心靈的陷阱，死在這個陷阱上的犧牲者，太多了。如果你也是因為這樣才來參加這個班的，那退班吧，我也不想當害死你的幫凶。

賽斯心法還有一塊是比較……不是人人練得起來的。直接透過夢境來汲取潛在意識的能量。這從前在香港武俠漫畫叫「迴夢心經」，後來周星馳電影沿用這條梗，就變成《武狀元蘇乞兒》的「睡夢羅漢拳」啦。

我們之中，好像只有丁助教比較擅長這一塊？我都做不到的。因為必須是像丁助教那種平常過生活就處於夢意識[REM 淺眠]狀態的人，才能夠很容易做到第一步「入夢」，也就是做夢的時候曉得自己是在做夢──這稱為明晰夢、或清明夢──必須先能清醒地進入夢境，才能進行第二步「化夢」：也就是動個念頭就在夢中創造出老師教你練拳、或是創造出醫生幫你開藥。最後一步是「迴夢」：把夢中得到的東西輸入表面意識，而變成現實的一部分。

像丁助教，如果生病了，是有能力在夢裡面找到藥吃，然後忽然驚醒，衝到廁所去拉一場肚子，病就好了。

像我這次要講這個，就拜託丁助教：「這一個星期，你可不可以到夢裡去做運動什麼的、跑步個兩年再回到現實生活？讓我看看你這一週能瘦多少？」結果你是瘦多少？（丁助教：『外表是看不出來啦，但秤的時候是少了五公斤。』）那也不錯啊，一週內用睡的就睡掉五公斤。

第三層的賽斯心法，各位做得到就做吧，我是做不到啦。

心靈的療癒．二．療癒密碼

另外，市面上還有一本書叫作《療癒密碼（The Healing Code）》，有中文版。

──當然Healing Code的話，有一個地方我是要小小修正一下，因為它有一個地方說「你要用正面信念取代負面信念」，我覺得非常危險，這個東西不可行，所以我是採取那個……比較像是反省法裡面的一個技術「不犯同錯法」，可是講到反省法，我就覺得很難……嘖！其實也剩下不夠時間喔。──我先不要直接動到反省法，我就講……比如說小方助教的例子。

小方助教在大學四年級的時候，開始有異位性皮膚炎，就是身上長那種斑斑駁駁的東西。他跟我學中醫以後，那我當然也是會手癢啊，就說：「我們要不要吃什麼藥把它醫好啊？」

可是就發現：「咦？異位性皮膚炎，理論上不是用什麼補血、祛風的藥就可以治好的嗎？可是怎麼治都治不好？」後來用到很毒的像烏頭之類的藥，把他都麻到不會動了，還是治不好──他用了烏頭之後呢，那異位性皮膚炎，從這一種變成另外一種，但還是沒好──我就覺得：「這是什麼病？這麼難搞啊？」

那時候因為剛好我們在看《療癒密碼》這本書，我就問小方說：「這個病，會不會是因為你有相關的情緒啊？」因為小方一直以來，是一個不太好意思跟女生交朋友的人。他看到女生就很害羞，可是他有時候，又會想要有女朋友。那我就說：「這個異位性皮膚炎，是不是會讓你覺得：如果有一天你跟女生在一起，脫衣服的時候，會覺得很丟臉，而不敢脫衣服？……這個病，會不會是跟你的羞恥心有關係？你要不要回去反省反省你的羞恥心？」──當然，我說要反省「羞恥心」，其實人在小的時候被教育成「上幼稚園要尿尿都不好意思跟老師講」，那時候就已經對自己的身體很有羞恥心了。要從那個時候反省起──於是他就回去反省。

我就姑且先用「小方版」反省的內容來講。以小方的說法是：

反省的第一件事，要祈求大宇宙讓你想起來你需要反省的事情。小方就說，他會先祈求大宇宙，給他光，讓他想起來他需要反省的事情，然後他就想起來──因為他說：「唉呀，這些事情，如果不是大宇宙引導我，我還真的想不起來呢……我國中的時候，喜歡上一個女孩子，可是我很害羞，害羞到不好意思問她喜歡什麼東西，所以在她生日的時候，就擅自主張買了一個大禮去送她，對方收了之後，覺得很不舒服、很彆扭。我就很後悔，覺得：『啊！丟臉死了！丟臉死了！蛤～怎麼會這樣子！』然後就變成我的心靈創傷。」

這樣類似的故事可能重演了很多次，他就一個一個反省，反省之後，他就用夏威夷大法裡面的話，「對不起、請原諒我、謝謝你……」之類的作清理。

知道自己錯了之後，接下來一個很重要的步驟：你要讓自己做到不要再犯一樣的錯，對不對？所以要花一點力氣去想清楚：「如果我不再受羞恥心控制的話，我可以怎麼做？」那他就平靜下來想，就想到說：「如果我遇到一個女孩子的話，其實，我可以先跟她作普通朋友，去了解她喜歡什麼、不喜歡什麼，變成很了解彼此的普通朋友之後，再去想要不要多走下一步，根本就不用一開始就搞這種大動作，把人家嚇死。」對不對？當他想到有一個更妥善的方法，他就覺得：「欸，這樣子，這個反省就可以收功了。」

然後《療癒密碼》說再用手指把光加到自己的幾個穴道，他就比一比啊這樣子。幾年來我用藥治不好的異位性皮膚炎，他開始反省以後，真的是日起有功地變好。

……而又過了一段日子，他反省的主題換了，開始反省起了他過去到現在對女生的「性幻想」，這樣每天療癒一些些，有一天他做了一個夢，夢到「好像看不到的世界在生我的氣」這樣的一種蠻抽象的內容，而他醒來之後，針對這個夢境中的情緒、不安作反省，結果他就忽然吐了，吐了之後，小方說：「就在一天之內，我的異位性皮膚炎少掉百分之五十耶！」──其實，性幻想這個東西，背後的信念就是「我喜歡對方，可是對方不會喜歡我」（像根本就沒有這個信念的丁

助教，看哪個女生順眼就直接去搭訕泡上了，連幻想的機會都沒有嘛），而小方就在這樣的信念支配之下，無意識中累積了對這個世界的敵意，他的皮膚炎，從「疾病的詩意」來說，或許某種程度上是「我被這個世界灼傷了」的畫面？

所以我覺得這東西還是很厲害：很多疾病，其實是一個你的心理結構呈現在肉體上而已。若你能夠找到它對我們自己本人情感上的象徵意義的話——像是看出一首詩背後傳達的情感一樣地，去認出「疾病」這首情詩要訴說的情緒——然後再找出形成這個情緒的「信念」，再去用祈禱洗清這個信念，再想出「如果我不再受這個信念支配，我可以活得如何不同？」這才是一個療癒的祕密。

所以，目前我和助教們大約採取的是這樣的步驟吧：

1.找出這個「疾病」會喚起什麼樣的心理上的情緒或感受？

2.在自己的人生中，找到同類情緒或感受的回憶。情緒強烈的、或發生在人生較早期的，優先處理，可回想三到五個相關回憶。

3.設法找出：這個情緒的背後，是有什麼「信念」在支持它；或是這個情緒使我們形成了什麼樣的信念？——通常會被人嫌很難的是這個步驟，但初學者做不到也沒關係，就只療癒那個情緒就好。

4.祈求大宇宙為我洗去那個信念（或情緒）。

5.做書上教的動作（在眉心、喉、耳下、太陽穴一帶各加光三十秒，做三次）時，同時幻想「如果我不再受這個信念支配的話，我的人生會如何地不一樣？」的內容畫面。可以幻想未來，也可以用想像畫面修正、覆蓋自己舊有的回憶。——這最後一點是我給它改的，原書是要對自己唸出「正面信念」，但我覺得引發代償戰爭的風險太高，所以用反省法中的「不犯同錯法」代之。

上個禮拜，我不是說人如果失去了跟feeling tone的連結的時候，會有「陰陽之患」或者「人道之患」嗎？結果瑩瑩回家跟我講說：「叔叔啊，我是有『**陰道**之患』跟『人道之患』哩……」這是什麼啊？「……我會『陰道』發炎，然後就不能『人道』了嘛！」

瑩瑩從大學時代開始，就一直有婦女病的問題。那個時候曾經看過西醫，自費打抗生素，打了一年都沒有一點好轉。後來學中醫以後，是有變好，可是也是好一陣壞一陣。在那好一陣壞一陣的過程裡，瑩瑩已經快要變成厥陰病專家了：「這種痛要用烏梅丸、這種痛要用當歸四逆湯……」藥都開得很熟，但不能說是斷根。後來等到我們大家都開始做「療癒」……

——我不敢說「反省」，因為要能夠做到反省，有三個必要關卡一定要能夠破解，才能夠稱之為反省。

第一關是「**客觀**」：「找一個客人來觀」。怎麼講呢？就比如說妳老公對妳很不好，別人、旁觀者都覺得妳要趕快離開妳老公了，妳卻還在反省說「我怎麼可以不愛他，我真是罪過」，那妳這樣就不客觀嘛，對不對？

必須要克服的第二關，叫作「**由衷**」：你覺得「那次我那麼難過，是因為**他**欺負我，怎麼會是**我要**反省？」那這時候怎麼能「由衷」呢？對不對？要克服「由衷」和「客觀」這兩個點，像「由衷」這個點，我的經驗是喪我法必須練到很後面，心力離590分不太遠的時候，才能夠一眼就看出寫在情緒背後的信念結構，你眼中看到的世界，不再是「他欺負我、我很受傷」這個現象，而是所有現象背後的那個「形成這些現象」的「程式碼」，到那個時候，你才會發現：「原來加害者和受害者，都是同一個結構的兩面」，看到這件事情的時候，你才會覺得自己真的有錯：「我老公打我，他打我是他不對，可是我讓他打，我更不對。因為，他打我，他不尊重我，可是他有爽到；我被他打，我不尊重我自己，可是我只傷到沒爽到，所以我更不對。」是不是？所以，要喪我到你那些加害者跟受害者二元對立的觀念都已經溶解掉，你才能夠「由衷」，不然的話想到那些你被誰欺負、你被誰害的事情，你沒有辦法真的覺得自己有錯。

第三個是「**不犯同錯**」。不犯同錯的話，我覺得這是反省法本身就具備的內容：你要想清楚之後可以怎麼面對這件事，再遇到類似情況的時候，你就不要再這樣子。

當然，有些人就還是做不到，像瑩瑩的話，她就說：「我反省我的緊張，我跟大宇宙說『對不起，請原諒我老是緊張』。可是，遇到一些狀況，我還是又會緊張啊。」對不對？所以反省法這三個關不能破的話，不能稱之為反省法。

可是就不要說「反省法」好了，只說**療癒**，對不對？——知道自己有這些負面的情緒，能夠跟自己的內在說「對不起」——這樣也可以了。

瑩瑩的話，就發現她做了這個「療癒」之後：「當我越來越不會生氣、越來越不會動情緒的時候，咦？我的婦女病就越來越好了。」到後來瑩瑩甚至說：「這時候，你就會覺得『舉頭三尺有神明』呢：我現在只要一想要生氣，就會馬上陰道一抽——被大宇宙電耶！」我就說：「對啦，以前都跟潛在意識交情不好喔，所以潛在意識要寄信給妳是『千里鴻雁一封書』，現在是『有Line了，所以天天都來．敲．妳．唷☺』。」

你說一個人下腹腔的免疫機能不好，是不是還有別的理由呢？

有一次我跟助教在玩網路上瑜伽術的問卷，瑜伽術不是說人有七脈輪嘛？而最下面那個第一個和第二個脈輪，也和這一路的病有關係的。

瑩瑩她做那個問卷，就說：「誒？我的海底輪的分數是特別地低。」——小方是偏低，瑩瑩是特別低——我說：「小方那種偏低，在心情上是『羞恥』；可是，像妳低到那種程度的話，會有的情緒是『緊張』。」我說：「瑩瑩，妳是一個很會緊張的人嗎？」因為我以前一直以為瑩瑩是一個很認真負責的人，我不知道她在緊張。

瑩瑩才告訴我：「叔叔，我真的很會緊張，我什麼事情都覺得做不好就死定了，我一天到晚都在緊張。」就是有那種高度的存在危機，不相信自己是值得存在的，只要做壞一點點就覺得「落雷要劈到我了」。

我就說：「那妳要想一想，妳是為什麼會變得這麼緊張的？」她的療癒內容，可能是發現說：原來她小的時候，她爸爸就喜歡她這個女兒是白痴；因為只要這個女兒是白痴，她爸爸就可以把什麼公司啊、汽車放她名下，她自己都不知道自己有一家公司、有一輛汽車，直到有一天警察來抓她去，才曉得「原來我的公司跳人家票了」——她爸就這樣子玩弄她。她從小就被她爸爸教育：「妳是不行的，妳是沒有辦法的，妳是……」一直這樣催眠，跟她講話都是用奚落、嘲諷的，使她變成：任何需要自己的力量的時候，她都不能相信自己裡面有力量，於是就變成緊張。

所以她就療癒自己的這些童年創傷……當然中間也是哭了很多、掉了很多眼淚啦。但是在這個療癒的過程中，她就發現：第一是漸漸做得到不要生氣、不要動情緒；然後第二個是緊張越來越淡化，同樣的事情，遇到的時候，越來越不會緊張。

然後她就發現說：「咦？這個婦女病不發作了？以前需要《傷寒論》開到〈厥陰篇〉什麼絕招，現在的話根本就不太發作了，就算要發作，只要能夠心向內去反省、去療癒，就會好……」（JT：『蛤？』瑩瑩：『如果大發作，就是從原來的兩個禮拜變成三天好這樣子，差很多。』JT：『哦，三天可以好？』瑩瑩：『投藥的狀況……反正就很快……』）

我就覺得，原來一個人的療癒，能量上的變化才是主軸，不是藥物。像我的情形……就比如說前兩天我這隻眼睛整個是紅掉的，好像有一點肝火沒有清乾淨還是怎麼樣，就半個眼白都是充血的，那我當然有抓了一包藥喝一喝，出血有停，但瘀血就還是瘀在那邊。有天晚上，我在想要編課程、編講義，就想到要治乳癌的時候呢，要用到那個疏

肝的藥：疏肝最強的藥，一個是鱉甲，一個是羚羊角，一個是綠色的橘子皮。我就想到羚羊角長什麼形狀、綠色橘子皮長什麼樣子、鱉是如何在泥土裡挖挖挖……就想著想著，忽然右乳下肝經「噗嗤」一下刺痛，然後眼睛就流出一些眼屎，眼睛紅就消掉了：原來，藥，**不吃**，也是可以的；原來人的心靈是可以做到這種程度的。

我覺得這才是療癒方面我們比較需要的東西。

當然，這些話，拿在中醫課講，也是潑冷水的喪氣話啦。中醫課，照理說是要像佈道大會分享見證一樣，講多一些「中醫萬能、中醫好神」的勵志故事才對厚？

可是，我從前，就一直有一個毛病，怎麼吃藥也吃不好，就是「時差病」。我也不是失眠，但差不多就是天快亮才睡得著，睡到下午才起來。再怎麼用力改，也是很快就彈回原狀，誰見了我都說：「你自己不是教中醫的嗎？怎麼可能那麼晚睡？豈不是『上樑不正……』」吃藥嘛，也就只是好個幾天，就又沒效了——這事情如果你去問郭秘書，他大概會蠻有感慨的，因為當年我大口吞這些什麼柴胡龍牡、溫膽、酸棗仁湯……他是一帖一帖地看著我實驗失敗的。

可是前些日子，大家玩起「療癒密碼」嘛，我也就想：「睡眠的病，誰也曉得是肝、膽經的營氣不通，不然，來療癒看看好了？」於是就傷膽經的情緒「挫敗感」想起個兩三件、傷肝經的「控制、記恨、霸道、忿怒」回想個幾件……後來乾脆就想：「啊那不然十二經全都療癒一整圈算了！」於是就肺經的「孤傲」、大腸經的「無奈、頑固」、脾經的「想太多」、胃經的「焦慮」、小腸經的「讓人欺負扮演受害者」、心經、心包經的「高興、對人對己的冷漠、忍耐」……反正《五臟與情志》的作者是我嘛，愛反省啥隨我亂說了算。就這樣五分鐘療癒兩三條經，一天之中，三四次也就走完一輪了。結果，就只這樣隨便想起幾件事療癒一下，也不算是有多認真哦、還不到「反省」的程度哦。那一天之後，我的時差病再也沒回來過了，每天早早地倒頭就睡了——之前是吃了多少藥都沒好的吶！

中醫說「醫者意也」，重要的是「信息場」的調理吧。

如果你覺得你一下子還不能做真小人，那我們就下禮拜開始，來好好地上《傷寒論》，吃藥，過一般人的生活。